மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR ஆகஸ்ட் 1999 விலை ரூ. 12


மெடிமிக்ஸ்
என் பியூட்டி சோப்,
வேர்க்குரு பவுடர்,
ஆன்டிஸெப்டிக் லோஷன்,
முகப்பரு கிரீம்,
டியோடரண்ட்,
பொடுகு நிவாரண ஷாம்பு.
இதுக்கும் மேல என்ன வேணும்?
MEDIMIX
AYURVEDIC BATH SOAP
பரிபூரண ஆயுர்வேத குளியலுக்கு
குடும்ப பராமரிப்பு சோப்
மெடிமிக்ஸ்
இப்போது பாரதம் முழுவதும் 75 மற்றும் 125 கிராம் பாக்கிலும் கிடைக்கிறது.
http://www.medimixindia.com

மங்கையர் மலர்



ஆகஸ்ட் '99
மலர் – 19
இதழ் – 7

அன்பில் நனைய...



அன்புச் சிறப்பிதழ்

கல்கி

1.8.99

ஆண்டு மலர்

இரண்டு புத்தகங்கள்!

✠ **கவிதை ஸ்பெஷல்!**

வாசகர்கள் + வித்தகர்களின் கவிதை உற்சவம்

✠ **மறுபிறவி, தேர்தல் பிளாட்ஃபார்ம்**

— புதிய பகுதிகள்

✠ **வாசகர்களுக்கு எளிய போட்டி அறிவிப்பு!**

இது மட்டுமா?



சிறு தொழில் தொடங்கலாம், வாங்க!

— பயனுள்ள சிறப்பு இணைப்புப் பகுதி



அனைவருக்கும் இலவசம் !

420 ரூபாய் மதிப்புள்ள சிறப்பான இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்

எங்கள் நிறுவனத்தின் விளம்பரத்திற்காக...

மொத்தம் மூன்று டிவிஷன்களில் ப்ரத்யேக இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் !

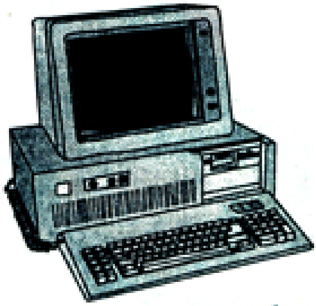
டிவிஷன் - 1	டிவிஷன் - 2	டிவிஷன் - 3	இவை யனைத்தும்	ஃப்ரீ !
ரூ. 110	ரூ. 140	ரூ. 170		

டிவிஷன்-1 (பேசிக் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்) ABCD மூலமாக ஆங்கிலம் கற்பிக்கப்படுகிறது ஆங்கிலம் சிறிதும் தெரியாதவர்கள் கூட இந்த கோர்ஸ் மூலம் ஆரம்பநிலை இங்கிலீஷ் கற்க முடியும். ஆசிரியர் உங்கள் முன் நின்று கற்றுத் தருவது போன்ற அனுபவத்தை உருவாக்குகிறது. இந்த கோர்சின் விலை ரூ.110/-

டிவிஷன்-2 (இங்கிலீஷ் கிராமர் கோர்ஸ்) எந்த மொழியானாலும் அதன் உயிர் இலக்கணமாகும். இலக்கணமற்ற மொழி உயிரற்ற மொழி போன்றதாகும். மொழிக்கு கம்பீரத்தை அளிப்பது இலக்கணம் தான். அதுபோன்ற முக்கியமான இலக்கணத்தை தவறுகள் ஏதுமின்றி சுயமுறையில் நீங்கள் கற்று மற்றவர்களுக்கும் கற்பிக்குமாறு உங்களை உருவாக்குகிறது. இந்த கோர்சின் விலை ரூ.140/-

டிவிஷன்-3 (இங்கிலீஷ் ரைட்டிங் & ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்) சுலபமாக ஆங்கிலம் எழுத மற்றும் பேச கற்றுத் தரும் சுலப இங்கிலீஷ் கோர்ஸ். தடுமாறாமல் பேச மற்றும் தவறுகள் இல்லாமல் உங்கள் எண்ணங்களை ஆங்கிலத்தில் வெளிப்படுத்த இது மிகவும் உத்தமமான கோர்ஸ். இந்த கோர்ஸ் மூலமாக நீங்கள் மிகவும் சரளமாக ஆங்கிலம் எழுதவும் பேசவும் முடியும். இந்த கோர்சின் விலை ரூ.170/-

அட்வான்ஸ்டு கம்ப்யூட்டர் டெக்னாலஜி மூலமாக தயாரிக்கப்பட்ட ஸ்பெஷல் கோர்ஸ்



இலவசமாக கோர்ஸை இவ்வாறு பெற்றுக்கொள்ளவும்

• இந்த பத்திரிகையிலுள்ள கூப்பனில் உங்களுடைய விவரங்களை எழுதி அனுப்ப வேண்டும் • ஜெராக்ஸ் மற்றும் கார்டுகளில் எழுதி அனுப்பினால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதில்லை • ஒரு கோர்ஸை இலவசமாக பெற ஒரு கூப்பனை கட்டாயமாக அனுப்ப வேண்டும் • கவரின் மீது ரூ.3 மதிப்புள்ள தற்பொழுதைய ஸ்டாம்பை ஒட்டி அனுப்பவேண்டும். • கூப்பனில் உள்ள நிபந்தனைகளின் படி இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸ் அளிக்கப்படும். • கோர்ஸ் முற்றிலும் இலவசம், ஆனால் இதை பெற்றுக் கொள்வதற்கு உண்டான செலவுகளை நீங்களே ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும் • இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸை உங்களுக்கு அனுப்புவதில் ஏதேனும் தடங்கல் ஏற்பட்டால், கோர்ஸ் அனுப்புவதில் முடிவு எங்களையே சாரும் • இந்த விஷயத்தைக் குறித்து எந்த விதமான கடிதப் போக்குவரத்திற்கும் இடமில்லை

இக்கூப்பனை பூர்த்தி செய்து தாமதமின்றி உடனே அனுப்பவும்

STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE

397

P.B.No. 8569, 15/1, Parthasarathipuram Extn. T.Nagar, Chennai - 600 017

எனக்கு 420 ரூ. மதிப்புள்ள ஸ்டூடெண்ட்ஸ் இங்கிலீஷ் இன்ஸ்டிட்யூட் அவர்களின் டிவிஷன் 1,2,3 சிம்பிள் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் பேக்கேஜை இலவசமாக அனுப்பித் தரவும் தபால் செலவுகள், பேக்கேஜிங் ஃபார்வார்டிங் செலவுகள் & அட்வர்டைசிங் மெயின்டெனன்ஸ் செலவுகள் நிமித்தம் ரூ.100ஐ தபால்காரரிடம் தந்து எனது ஃப்ரீ ஸ்டூடெண்ட்ஸ் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் பாக்கெட்டை பெற்றுக் கொள்கிறேன் என உறுதியளிக்கிறேன். இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸ் வாய்ப்பையளித்த உங்களுக்கு நன்றி.

(உங்களின் விலாசத்தை நன்கு, புரியும் படியாக, ஆங்கிலத்தில் எழுதவும், இல்லாவிடில் கோர்ஸை அனுப்பித்தர முடியாது)

NAME ....

ADDRESS ....

....PIN CODE ☐☐☐☐☐☐

ஆனந்தமான
சலுகை...

ஆனந்தம்
நல்லெண்ணெய்
1 லி. / 1 கிலோ
வாங்கினால்
ரூ. 4.50 மதிப்புள்ள
சேவரிட்
வறுத்த சேமியா
இலவசம்*



ஆனந்தம்
நல்லெண்ணெய்

* இச்சலுகை தமிழகம் மட்டும்

V.V.V. Anandham & Sons, P.B. No. - 11, Virudhunagar - 626 001. Ph: 04562 - 44413 / 43137

ANDAMANS: M. Vincent Stores - 33378. BANGALORE: R.A.S. & Sons - 6700321.
Shivahari Enterprises - 8475070. BOMBAY: Karpagam Corporation - 5133466.
PUNE: Rajan Coffee - 5816933. NEW DELHI: K.C. Enterprises - 6175456.
COLOMBO: David Gram Stores - 434601. SINGAPORE: Bhavani Stores - 2917866.

Wanted Dealers in Unrepresented Areas Other than Tamilnadu

SITA



சில வார்த்தைகள்...

மஞ்சுளா ரமேஷ்

செப்டம்பர் மாதம் தேர்தல் என்று அறிவித்து இருக்கிறார்கள். அதற்கு முன்தான் மத்திய அரசியலில் எத்தனை கூத்து நடந்தது. நாம் எல்லோரும் பார்த்துக் கொண்டுதானே இருந்தோம்!

பொதுவாகவே அரசியல் என்று வந்தால் பெண்களுக்கு ஆர்வம் இருப்பதில்லை. அரசியல் நிலவரங்கள் பற்றி எத்தனை பெண்கள் பேசிக் கொள்கிறார்கள் என்றும் ஆராய வேண்டும்.

வீட்டு விசேஷங்களில் எல்லோரும் கூடியிருப்பார்கள். ஹாலில் உட்கார்ந்து பேசிக் கொண்டிருக்கும் ஆண்கள் பேச்சில் வாஜ்பாயும், சோனியாவும், கருணாநிதியும், வை.கோ.வும் பயங்கரமாக அடிபடுவார்கள். ஆனால் கூடத்தில் அமர்ந்து பேசிக் கொண்டிருக்கும் பெண்கள் பேச்சில் உறவுகள், விசேஷங்களின் போது நடந்த நிகழ்ச்சிகள் என இப்படித்தான் சுற்றிச் சுற்றி வரும்.

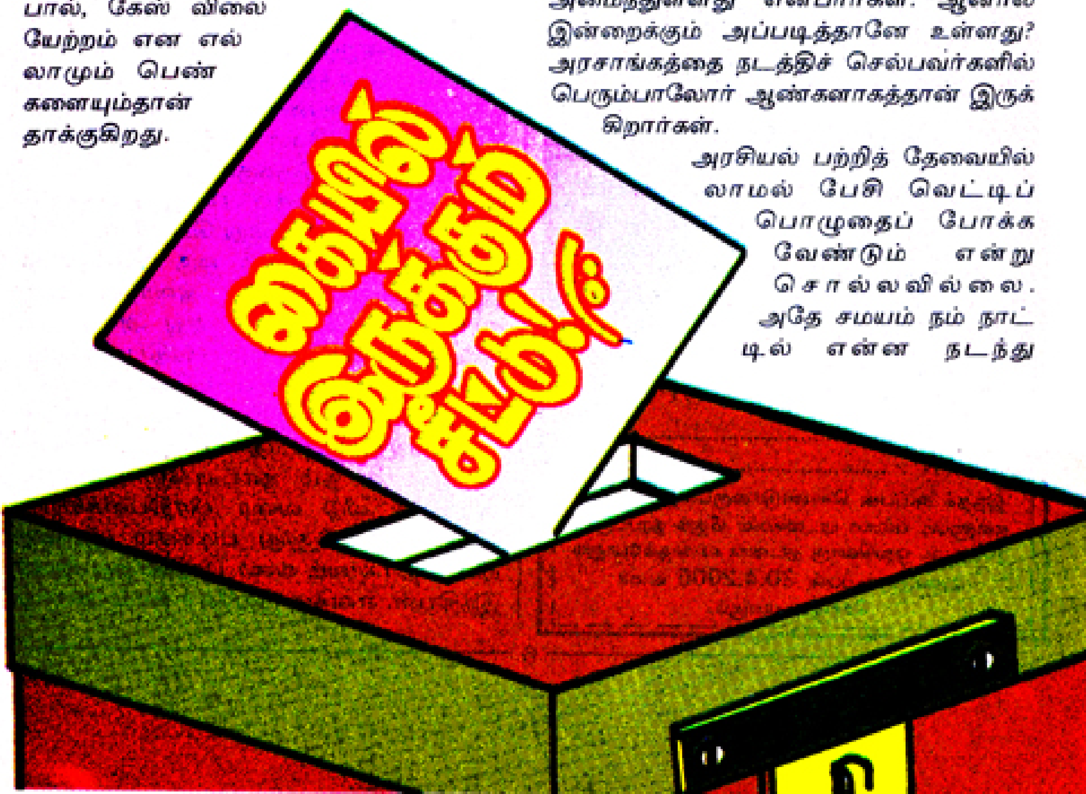
ஆனால் இன்றைய இந்தியாவின் ஜனத்தொகையில் பாதிக்குப் பாதி பெண்கள்தான் இருக்கிறோம். அரசாங்கங்களின் கொள்கைகளினால் விலைவாசி உயர்வு, பால், கேஸ் விலையேற்றம் என எல்லாமும் பெண்களையும்தான் தாக்குகிறது. குடும்பத்தை நிர்வகிக்க முடியாமல் அவளும்தான் திண்டாட வேண்டியதாக இருக்கிறது.

அப்படி இருக்கும்போது அரசியல் நடவடிக்கைகளில் பெண்கள் ஏன் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை? எல்லாத் துறைகளிலும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு உள்ளே நுழையும் பெண்கள் அரசியலுக்குச் செல்ல அதிக ஆர்வம் காட்டுவதில்லை. மிகக் கொஞ்சம் பேரே தலைவர்களாக அல்லது அடுத்த நிலைகளில் அரசியலில் பிரகாசிக்கிறார்கள்.

ஏன், டி.வி. சேனல்களில் அரசியல் கலந்துரையாடல்கள் வருகிறதே, எல்லாம் ஆண்கள்தான் உட்கார்ந்து இருப்பார்கள், அவர்கள்தான் பேசுவார்கள்.

அந்தக் காலத்தில் சமூகநியதிகள், கோட்பாடுகள் இவற்றை 'ஆண்கள்தான் வகுத்தார்கள், அதனால்தான் சமூகநீதிகள் எல்லாம் ஆண்களுக்குச் சாதகமாகவே அமைந்துள்ளது' என்பார்கள். ஆனால் இன்றைக்கும் அப்படித்தானே உள்ளது? அரசாங்கத்தை நடத்திச் செல்பவர்களில் பெரும்பாலோர் ஆண்களாகத்தான் இருக்கிறார்கள்.

அரசியல் பற்றித் தேவையில்லாமல் பேசி வெட்டிப் பொழுதைப் போக்க வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை. அதே சமயம் நம் நாட்டில் என்ன நடந்து



கொண்டிருக்கிறது, தேர்தல் கூட்டணிக்குப் பின்னால் என்ன விஷயம் இருக்கிறது, ஏன் சில நிகழ்ச்சிகள் அரசியல் அரங்கில் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன என்பவற்றையெல்லாம் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

ஒரு வீட்டில் சண்டை சச்சரவில்லாமல் அமைதியான வாழ்க்கை வாழ்ந்தால்தான் பிரகாசமான எதிர்காலம் இருக்கும். அமர்ந்து வருங்காலத்தில் என்ன செய்யலாம், குழந்தைகளை என்ன படிக்க வைக்கலாம் எனத் திட்டமிட முடியும். எப்போது பார்த்தாலும் கூச்சலும் குழப்பமும், சண்டையுமாக இருந்தால் அந்த வீட்டில் எதைப் பற்றிச் சிந்திக்க முடியும்?

அதே போலத்தான் ஒரு நாட்டில் அமைதியான ஸ்திரமான அரசு இருந்தால்தான் ஓரளவுக்குத் திட்டங்களைத் தீட்ட முடியும். அவற்றை நிறைவேற்றவும் செய்யலாம். எதிர்கால நாட்டிற்கு ஏதாவது செய்யலாம்.

ஆனால் நம் நாட்டிலோ கடந்த இரண்டு மூன்று தேர்தலாகவே ஒருமித்த கருத்துடைய அரசு இல்லை. எல்லாம் கூட்டணிகள்தான். ஒவ்வொருத்தர் ஒவ்வொரு பக்கம் இழுத்தால் அவர்கள்தான் என்ன செய்ய முடியும்? அதுவும் 'நாற்பது நாட்களில் கலைந்த கரு'வாகப் போய் விடுகிறது. நிச்சயமற்ற நிலை ஒரு வீட்டிலோ, ஒரு நாட்டிலோ நிலவினால் அது எப்படி முன்னேற முடியும்?

இது ஏதோ நமக்குச் சம்பந்தமில்லாத விஷயம் என்றுதான் நாம் நினைக்கிறோம். ஆனால் தேசத்தின் அரசு நம்முடைய ஒவ்வொரு செயலையும் நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ வந்து பாதித்துக் கொண்டுதான் இருக்கும்.

அறுபதுகளுக்குப் பிறகு சுதந்திரம் பெற்ற சிங்கப்பூர் இன்று சொர்க்கபுரியாக இருக்கிறது. காரணம் ஒரு நிலையான அரசு, தலைவரின் கீழ் அவர்களுடைய கடுமையான உழைப்பு. அது அங்கு ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பிரதிபலிக்கிறது. வளமான வாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள். 'சிங்கப்பூர் போய்ச் சுற்றிப் பார்க்க வேண்டும்' என்று ஆசைப்படாத பெண் உண்டோ?

ஆனால் நம் நாட்டிலோ குழப்ப அரசியல் வீடு வரை பிரதிபலிக்கிறது. விலைவாசியிலிருந்து படிக்கும் குழந்தையின் எதிர்காலம் வரை பாதிக்கிறது. 'நான் இந்தியன், எனக்கு இங்கே சகல மரியாதை

யும் பெருமையும் உண்டு. இந்திய மண்ணில் வாழப் பெருமைப்படுகிறேன்' என்கின்ற நிலை உருவாகியிருந்தால் ஏன் பல அறிவாளிகள் வெளிநாடுகளுக்குப் போக வேண்டும்? இதனால் நாட்டுக்கும், வீட்டுக்கும் நஷ்டம்தான்.

இனியாவது நாம் விழித்துக் கொள்ள வேண்டும். திடீர் திடீரென்று 'ஸ்டண்ட்' செய்யும் அரசியல்வாதிகளிடம் மயங்காமல், நம்முடைய ஒரு ஓட்டைக் கூட வீணாக்காமல் நம் நாட்டிற்கு நல்லது எது எனச் சிந்திக்க வேண்டும். இனிவரும் அரசாங்கமாவது நிலையான அரசாங்கமாக இருக்க வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.

நாமெல்லாம் சாமர்த்தியமான நிர்வாகிகள். வீட்டிலும், அலுவலகங்களிலும் எத்தனை பிரச்னைகளை சமாளிக்கிறோம். மனிதர்களையும், நேரத்தையும் திட்டமிட்டுக் கையாளுகிறோம். அதனால் எவ்வளவோ உயர முடிந்தது.

கல்வித் துறை, அலுவலகம், தொழிற்சாலைகள், இல்லறம் என எல்லாவற்றிலும் நாம் வெற்றிக்கொடி நாட்டிக் கொண்டு தானே வருகிறோம்! இதை மேலும் விரிவு படுத்தி நாட்டிற்கும் நம்முடைய கடமைகள் இருக்கிறது என்பதை உணர வேண்டும். அரசு சரியாக இல்லையென்றால் நாம் செய்ய நினைக்கும் பல திட்டங்கள் தோல்வியடைந்து விடுகின்றன.

இந்திய தேசத்தில் பெண் வாக்காளர்கள் விழித்துக் கொண்டார்களேயானால் நம் நாட்டிற்குப் பெரிய விமோசனம் கிடைக்கும் என்றே சொல்லலாம். நம்முள் தேசபக்தி மங்கிப் போய்விடவில்லை என்பதைச் சமீபத்திய எதிரிகளின் எல்லைத் தாக்குதல்களின்போது தெரிந்து கொள்ள முடிந்ததே! தேசமே எழுந்து நின்று நம் இராணுவ வீரர்களை ஆதரித்தது; உற்சாகப்படுத்தியது. இந்த எண்ணம் நமக்கு எப்போதும் இருக்க வேண்டும். தாயாகிய நம்மால்தான் குழந்தைகளுக்கு - அடுத்த தலைமுறைக்கு தேச பக்தியை ஊட்ட முடியும். அதற்கு இப்போது வழி பிறந்திருக்கிறது.

இதோ செப்டம்பரில் தேர்தல்!
உங்கள் கையில் வாக்குச் சீட்டு!!

'இது எமது தேசம்' எனும் பெருமையோடு, அதன் வளர்ச்சி முன்னேற்றத்தைச் சிந்தித்துத் தேர்தலைச் சந்திப்போம்!



அன்பு எனக்கு இல்லாவிடில்
நான் ஒன்றுமில்லை
அன்பு நீடிய சாந்தமுள்ளது
அன்புக்குப் பொறாமையில்லை

அன்பு
தன்னைப் புகழாது
இறுமாப்பாய் இராது
அயோக்கியமானதைச் செய்யாது
தற்பொழிவை நாடாது
சினமடையாது
யாருக்கும் தீங்கு நினையாது
அநியாயத்தில் சந்தோஷப்படாது
சத்தியத்தில் சந்தோஷப்படும்

அன்பு
சகலத்தையும் தாங்கும்
சகலத்தையும் நம்பும்
சகலத்தையும் சகிக்கும்!

— அன்னை தெரஸா

வாசக, வாசகியரிடம்
அன்புடன் பகிர்ந்து கொண்டவர் –
ஜி. விஜிஅசோக்.





ஏனிந்த அழுக்குப் புடவை!

வேலைக்கு வந்து சேர்ந்த முதல் நாளே என் மனதைக் கவர்ந்து விட்டாள் அந்தப் பெண். அவள் பெயர் காஞ்சனா. சிவந்த நிறம். சிறிய, ஆனால் கூர்மையான பளபளக்கும் கண்கள். நீண்ட கருங்கூந்தல். கொஞ்சம் குள்ளமான கொழுகொழுடைப். ரொம்பவும் கலகல சுபாவம் இல்லை என்றாலும் உதட்டில் நிரந்தரப் புன்னகை பூத்திருக்கும். ஏனோ அவள் என்னோடு சீக்கிரம் ஒட்டிக் கொண்டாள்.

காஞ்சனா மிகுந்த கலை ரசனை உடையவள். தேர்ந்த, அழகான புடைவைகளையே அணிவாள். ஆனால் ஏனோ வந்த இரண்டு மாதங்களாக ஒரு குறிப்பிட்ட புடவையை வாரமிருமுறை அணிந்து வருவதை நாங்கள் எல்லோருமே கவனித்தோம். அது ஒரு அழுக்கு கிரே கலர் நைலக்ஸ் புடவை. எனக்கு அது ஏனென கேட்க பல நாளாக ஆசை.

தாங்கமாட்டாமல் ஒருநாள் மாலை வீட்டிற்குச் செல்லும் வழியில் கேட்டு விட்டேன். அதற்கு அவள் தந்த அந்த பதில் இன்றளவும் என் காதுகளில் பசுமையாக ரீங்காரமிட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது.

"ரம்யா! என் கணவர் ரவி பெங்களூரில் பணிபுரிந்து வந்தார். மாதத்தில் இருபது நாட்கள் பல ஊர்கள் சுற்றும் வேலை அவருக்கு. எந்த ஊருக்குப் போனாலும் மறக்காமல் எனக்கு ஒரு புடவை வாங்கி வருவார். புடவை செலக்ட் பண்ணுவதில் படு திறமைசாலி அவர். என் உயரத்திற்கும் நிறத்திற்கும் ஏற்றாற்போல் பார்த்துப் பார்த்து வாங்குவார்.

விதியின் விளையாட்டினால் இரண்டு வருடத்திற்கு முன்பு மோட்டார் பைக் விபத்து ஒன்றில் இரு கால்களையும் இழந்து நான்கு சுவர்களுக்கு நடுவே வீல்சேரில் முடக்கப்பட்டார்.

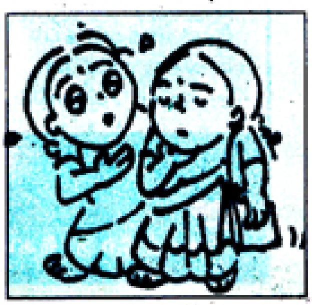
நாங்கள் இருப்பதோ மாடி வீட்டில். சில மாதங்களுக்கு முன்பு என் பிறந்த தினத்திற்கு முன் தினம் நான் ஆபீஸ் வந்ததும் அவர் வீட்டில் தனியே இருந்தார். புடவைக்காரன் ஒருவன் தெருவில் மூட்டையோடு புடவைகளை விற்றுக் கொண்டு சென்றிருக்கிறார். ஜன்னல் வழியே அவனைப் பார்த்து என் கணவர் மாடிக்கு அழைத்து ஒரு புடவை வாங்கினார். அவனிடம் இருந்த சிலவற்றில் இது ஒன்றுதான் சுமாராக இருந்திருக்கிறது. இதை வாங்கி சர்ப்ரைசாக எனக்கு மறு நாள் காலை கொடுத்த போது நான் நெகிழ்ந்து போய் விட்டேன்.

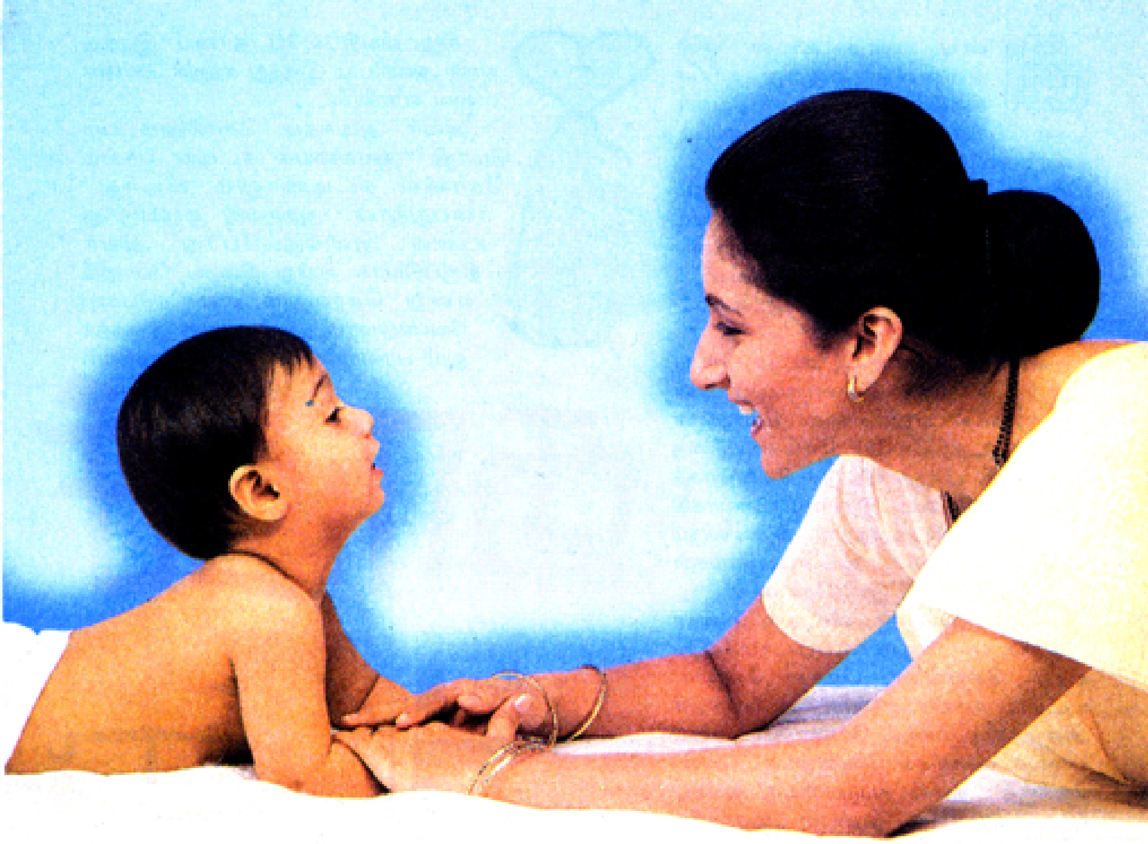
'மிகச் சுமாராக இருந்த போதிலும், 'எனக்கு இந்தப் புடவை மிகவும் பிடித்திருக்கிறது' என்று அவரை மகிழ்வித்தேன்.

நான் இதனைக் கட்டிக் கொள்ளும்போதெல்லாம் அவர் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைவார். நானும் அவரின் அளவிட முடியா அன்பின் கதகதப்பை உணர்கிறேன். அதனாலேயே இதனை அடிக்கடி கட்டிக் கொள்கிறேன்."

கண்ணிலா வண்ணமும், அழகும் இருக்கிறது? இல்லை இல்லை மனதின் தூய்மையான அன்பில்தான் அழகைக் காண முடியும் என்று அன்று உணர்ந்தேன்.

— ஹம்ஸா





"சமச்சீரான சத்துணவிற்கு, வீட்டு உணவைத் தவிர, செரிலாக்கையே மிகவும் அவசியமானது என்று நான் கருதுகிறேன்."

எனது அருமைக் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் முடிந்தவுடனேயே, 'பருப்புச் சாறு', 'ரவைப் பாயசம்', 'பழச்சாறு' - (ஜூஸ்) முதலியவற்றை, நான் புகட்டத் தொடங்கிவிட்டேன். குழந்தையை ஆரோக்கியமாகவும், வலிமையாகவும் ஆக்கிடச் செய்வதற்கு, அவசியமான சத்துணவை சமச்சீரான அளவில் புகட்டிட வேண்டும் என்று எனது மருத்துவர் கூறினார். அதனால்தான் நான் செரிலாக்கை பயன்படுத்தினேன்.

செரிலாக், ஒவ்வொரு முறையும் சமச்சீரான சத்துணவு :



அவசியமான ஊட்டச்சத்துக்களை, செரிலாக், சரியான அளவில் வழங்குகிறது. இயற்கையாகவே புரதச்சத்து பெருமளவிற்கு அடங்கியுள்ள பால் மற்றும் கோதுமையினால் தயாரிக்கப்பட்ட செரிலாக்கில், கார்போ ஹைட்ரேட்டுகளும், கொழுப்புச் சத்துக்களும் கூட இருக்கின்றன. அத்துடன், மிகவும் அத்தியாவசியமான விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப் பொருட்களும், இதில் விசேஷமாக அடங்கியுள்ளன; இதனால் உங்கள் குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு முறையும், சமச்சீரான சத்துணவு கிடைக்கிறது.

சீரணிப்பது எளிது; பலவகை சுவையின் பூரிப்பு :

நெஸ்லேயின் அதிநவீன ஜெட் குக்கர் என்ஸைமேடிக் தொழில் நுட்பம், கார்போ ஹைட்ரேட்டுகளை, சீரணிப்பதற்கான எளிய வடிவில் மாற்றிடுகிறது. இதன் மூலம், செரிலாக் மென்மையாகவும், லேசானதாகவும் ஆவதுடன் உங்கள் குழந்தைக்கு, உணவை சீரணிப்பதும், பெருமளவிற்கு சுலபமாகிடுகிறது. செரிலாக்கின் ருசியை குழந்தைகள் மிகவும் விரும்புகின்றன. 4 மாதங்கள் முடிந்தவுடன், செரிலாக் வீட், செரிலாக் பனானா, மற்றும் செரிலாக் ரைஸிலிருந்து ஒன்றைத்தேர்ந்தெடுத்திடுங்கள்; பிறகு உங்கள் குழந்தையின் மகிழ்ச்சிக் கும்மாளத்தை கேட்டு ரசியுங்கள்.



* குழந்தைக்கு 6 மாதம் முடிந்தவுடன், செரிலாக் ஆப்பிள், செரிலாக் ஆரஞ்சு, செரிலாக் வெஜிடபிள் மற்றும் செரிலாக் மல்டிக்ரெய்னிலிருந்து ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு செரிலாக் அனுகூலத்தை அளியுங்கள்.

ORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.

त्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें।



தாய்ச்

அன்பு என்ற உடன் என் நினைவில் வருவது தாய்ச் சித்திதான். ஆம். சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை அவரை அப்படித் தான் அழைப்போம்.

எனக்குப் பதினைந்து வயதிருக்கும் போது அவருக்கு நடுத்தர வயது தாண்டி இருக்கலாம். ஒல்லியான உயரமான உருவம். 'மதர் தெரஸா'வைப் போலவே வெண்மையான புடவை தான் கட்டி இருப்பார்.

கணவர், குழந்தைகள், உடன் பிறப்பு என்று சொல்லிக் கொள்ளும்படியான சொந்தங்கள் ஏதுமில்லை. மணமான ஒரு வருடத்திலேயே மாங்கல்யத்தை இழந்தவர். பிறந்த வீட்டுச் சீதனமாகக் கிடைத்த வீட்டை இரண்டு பிரிவாக்கி வாடகைக்கு விட்டிருந்தார். அதில் வரும் வருமானத்தில்தான் ஜீவனம். நாங்கள் ஒரு வீட்டில் குடி இருந்தோம்.

தெருவில் யார் வீட்டில் என்ன கஷ்டம் என்றாலும் கூப்பிடாமலேயே உதவி செய்வார். பிரசவ நேரமா? உடம்பு சரியில்லையா? ஆஸ்பத்திரி அழைத்துச் செல்ல வேண்டுமா? சமையலைக் கவனிக்க வேண்டுமா? பெண்ணுக்குத் தலை தீபாவளியா? ஒண்டியாகப் பட்சணம் பண்ண முடியவில்லையா? எல்லாவற்றிற்கும் நான் இருக்கிறேன் என்று சகாயம் பண்ணுவார்.

இரண்டு தினங்களுக்கு ஒரு முறை தான் சமையல் பண்ணுவார். அவர் வீட்டில் சமையல் செய்யும் நாளில் தெருவிலுள்ள எல்லாக் குழந்தைகளும் அங்குதான் சாப்பிடுவார்கள். வராத குழந்தைகளை அவரே அழைத்து வந்து ஊட்டுவார். பெரிய மண்பானையில் தான் சமைப்பார். மீந்ததை தண்ணீர் ஊற்றி வைத்து மறுநாள் சாத நீரும் ஊறுகாயும்தான். காய் குழம்பு எவ்வளவு வைத்தாலும் அன்றே காலி பண்ணி விடுவார். மறுநாளைக்கு தனக்கு வேண்டும் என எண்ண மாட்டார். சாதம் வடித்த பானையை வெளிப் பக்கம் நன்கு துடைத்து விட்டு மூன்று கீற்றாக திருநீறு பூசி இருப்பார். நடுவில் குங்குமப் பொட்டும் வைத்து அந்தப் பானை பார்ப்பதற்கு சிவலிங்கம் போன்றே இருக்கும்.

மறுநாள் காலை பல் துலக்கி சூரிய நமஸ்காரம் பண்ணி, பின் பானை முன்பும் விழுந்து வணங்கி விட்டு கை நிறைய சாதம் எடுத்து வந்து காக்கை, குருவிகளுக்குப் போடுவார்.

சிறு வயதிலேயே தாயை இழந்த நான் அவரிடம் இருந்து கற்றுக் கொண்டவை ஏராளம்.

அவர் அடிக்கடி சொல்லும் பழமொழி "குலையைக் கட்டிய பாவம் கோவில் கட்டினாலும் விடாது" என்பதுதான். அதாவது ஒருவருக்கு உணவு அளிக்கும்போது அவர் திருப்தியாக வயிறு நிறைய போதும் என்று சொல்லும் வரை போட வேண்டுமாம்! அது கூழாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை என்று கூறுவார்.





கல்வியறிவு சிறிதும் இல்லாத அவர் கூறும் அறிவுரைகளை இப்போது நினைத்தாலும் ஆச்சர்யமாக உள்ளது.

எல்லாவற்றிற்கும் சிகரமாக நான் எனது தலைப் பிரசவத்தின் போது மாமியார் வீட்டில் அது கிராமமாக இருந்த காரணத்தினால் எங்கள் வீட்டிற்கே வரும்படி ஆயிற்று. என்னுடைய போதாத வேளை நான் வந்த போது சித்தி வேலைக்குப் போய் கொண்டிருந்தார். பஞ்சு மில்லில் வேலை. காலை ஐந்து மணிக்கு போனால் வீடு திரும்ப இரவு ஏழுமணி ஆகும். எனக்கு மிகவும் கலக்கமாக இருந்தது.

சித்தி



ஏனெனில் சித்தி தெருவில் உள்ளவர்களுக்கு உதவுவது என்பது வேறு. அவர்கள் எல்லோரும் ஒரே சமூகம். தவிர சொந்தமான உறவுக்காரர்களும் கூட. ஆனால் நாங்கள் அப்படி இல்லையே வெறுமனே குடியிருப்பவர்கள்தானே! தவிர பற்றாக்குறையின் காரணமாக வேலைக்குப் போய் வருபவரை நிறுத்துவது நியாயமா? மேலும் அவருக்குப் பண உதவி செய்யும் அளவுக்கு நாங்கள் வசதியாக இல்லை என்பது ஒருபுறம் இருக்க சித்தி ரொம்பவும் தன்மானம் உள்ளவர். அவருடைய உதவிகளுக்குப் பணமாகவோ, பொருளாகவோ யார் கொடுத்தாலும் கோபப்பட்டு அவர்கள் வீட்டுப் பக்கமே தலை காட்ட மாட்டார்.

என் மன ஓட்டங்களைப் புரிந்து கொண்ட சித்தி என்னிடம் வந்து "நீ எதைப் பற்றியும் நினைத்து மனதை குழப்பிக் கொள்ளாதே! தினமும் காலையில் உன்னை எழுப்பி உன்னைக் கேட்டுக் கொண்டுதான் வேலைக்குச் செல்வேன்" எனக் கூறினார். அப்படியேதான் தினமும் காலையில் மட்டுமல்ல இரவும் வந்து என்னிடம் "சாப்பிட்டாயா? எப்படி இருக்கிறாய்" என்று அன்புடன் விசாரித்த பின்னரே வீட்டுக்குள் நுழைவார்.

எனக்கு அழகான ஆண் குழந்தை பிறந்தது. சித்தி தான் சொல்லியபடியே முப்பது நாட்கள் என்னுடனே இருந்து குழந்தையை எப்படித் தூக்க வேண்டும் என்பதில் இருந்து குளிப்பாட்டுவது, பால் கொடுப்பது, மருந்து புகட்டுவது என்று அனைத்தையும் கற்றுக் கொடுத்த பின்னரே வேலைக்குச் சென்றார்.

இருப்பினும் என்னுடைய 'அறியாமை'யினால் ஆஸ்பத்திரியில் ஒரு பெண், "உங்க அம்மாவா?" என்று என்னிடம் கேட்டபோது, "இல்லை" யென்று தலையை அசைத்தேன். ஆனால் சித்தி இயல்பாக "ஆமாம் என் பெண்தான்" என்று கூறினார்.

இந்த ஐம்பத்தெட்டாவது வயதில் அன்று எனக்குத் தாயும் ஆனவரைப் பற்றி நினைக்க வைத்த மங்கையர் மலருக்கு நெஞ்சம் நிறைந்த நன்றிகள். ஒரு விஷயம் சித்தியின் பெயரும் தாயம்மாதான்.

- கி.உ. சுப்புலட்சுமி
இராஜபாளையம்

பெரியவள் சொல்கிறேன் சாப்பிடு!



தூரத்து உறவினர் ஒருவர் தனது தாயை முதியோர் இல்லத்தில் சேர்த்திருந்தார். அந்த அம்மாள் ஒரு கிலோ தங்க நகைகளும், வைர நகைகளும் தாய் வீட்டு சீதனமாகக் கொண்டு வந்தவர்!

நகைகளை எல்லாம் பங்கிட்டுக் கொண்ட பிள்ளையும், பெண்களும் எண்பது வயதுக்கு மேல் அந்த அம்மாளை முதியோர் இல்லத்தில் விட்டிருந்தனர்.

விஷயத்தைக் கேள்விப்பட்டது முதல் எனக்கு அந்த அம்மாளை பார்க்க வேண்டும் போலிருந்தது. ஊர்க் குழந்தைகளுக்கெல்லாம் கூட மருதாணி இட்டு விடுவதும், அரும்பு வைத்து 'வங்கி பின்னல்' பின்னுவதும், மூக்கு குத்தி விடுவதும், 'கோரைப்பாய்' பின்ன கற்றுத் தருவதுமாக எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக ஏதாவது செய்து கொண்டேயிருப்பவர் எப்படி முடங்கியிருக்கிறாரோ என்ற தாபம்.

மஹா பெரியவரின் ஜயந்திக்காக காஞ்சீபுரம் போய் விட்டு, அந்த முதியோர் இல்லம் இருக்குமிடத்தை விசாரித்துக் கொண்டு (ஸ்ரீ காஞ்சி மடத்தின் ஆதரவில் இயங்குவது) அங்கு போன போது மதியம் மணி ஒன்றாகி விட்டது. நல்ல வெய்யில்.

விலாசத்தாரை விசாரிக்கையிலேயே ஐந்தாறு முதியவர்கள் அவரவர்கள் அறையிலிருந்து ஏதோ காணக்கிடைக்காத அதிசயம் போல் என்னை ஆர்வமாகப் பார்த்தனர்.



"யாரைப் பார்க்கணும்... யாரைப் பார்க்க வந்திருக்கிறாய்?" என்று ஆர்வமாகக் கேட்டு என்னை அவர்களே நான் பார்க்க வேண்டியவரிடம் அழைத்துச் சென்றனர்.

அந்தப் பெரிய ஹாலில் பத்து முதியவர்கள் தனியாகவும், கணவன் மனைவியாகவும் இருந்தார்கள். அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் எனக்குச் செய்த உபசரணைகள் உண்டே வடிக்க வார்த்தைகளே இல்லை.

"நான் யார் தெரிகிறதா?" என்று என் உறவினரை கேட்கவும், அவர் தடுமாறினார். நான் என்னை அறிமுகம் செய்து கொண்டதும், "என் கண்ணே... என்னைப் பார்க்க வந்தாயா..." என்று வாஞ்சையுடன் என்னைக் கட்டிக் கொண்டதை நினைத்தால் இன்னும் என் உடல் சிலிர்க்கிறது! அன்புக்காக ஏங்கும் உள்ளங்கள்!

"இங்கு சாதம், சாம்பார் எல்லாம்



இருக்கிறது... சாப்பிடு" என்று என்னை உபசரித்தனர். நான் எவ்வளவு மறுத்தும்,

"பரவாயில்லை... நான் பெரியவள் சொல்கிறேன். சாப்பிடு"

எனவும் அன்பை மறுக்க முடியாமல் திண்டாடிப் போய் விட்டேன்.

ஒரு பாட்டி தன்னிடமிருந்த இலைச்சிறகை அலம்பி சுத்தம் செய்து போடவும், இன்னொரு முதியவர் சாப்பாடு பரிமாற வந்து விட்டார். இன்னொரு, முதியவர்,

"அவரைக்காய் சாம்பார் நன்றாக இருக்கு. விட்டுக் கொள்" என்றார். இன்னொரு முதியவர் இரவு சாப்பாட்டுக்கு தனக்காக வைத்திருந்த தயிரை ஒரு தம்ளரில் கொண்டு வைத்தார். என்னிடம்,

"வேப்பிலைக் கட்டி இருக்கு. போடட்டுமா?" என்றார் ஒருவர். ஆளாளுக்கு என்னைச் சுற்றி உட்கார்ந்து,

"பாட்டிக்கு நீ என்ன உறவு.. எந்த ஊரிலிருக்கிறாய்..."

என்று அன்புடன் பேசவும், என் உறவினரான பெரியம்மாவுக்காக மட்டுமே வாங்கிப் போயிருந்த பழங்களை "பெரியம்மாவிடம் மட்டும் எப்படிக் கொடுப்பது?" என்று எனக்கு சங்கடமான சங்கடம்.

கேவலம் நான்கு மாம்பழங்களையும் கால் கிலோ திராட்சையையும் மட்டும் வாங்கிப் போயிருந்த எனக்கு இந்தப் பத்து முதியவர்களின் அன்பு மனதை பிறாண்டி விட்டது! கண்ணீரே வந்து விட்டது. நம் பெரியம்மா மட்டும் இந்த இடத்தில் நமக்கு உறவில்லை. அன்புக்கு ஏங்கும் அத்தனை பேரும் நம் உறவினர்தான் என்பதை உணர்ந்தேன்.

விடைபெறும்போது அனைவரையும் நமஸ்கரித்தேன். அவரவர்களும் குங்குமத்தை நெற்றியில் இட்டு ஆசீர்வதித்தது வாழ்வில் மறக்க முடியாத நினைவுப் பொக்கிஷங்கள்! கபடமில்லாத அந்த நெஞ்சங்களின் அன்பு விலைமதிக்க முடியாத புதையல்கள்!

— ஜி. நீலா

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

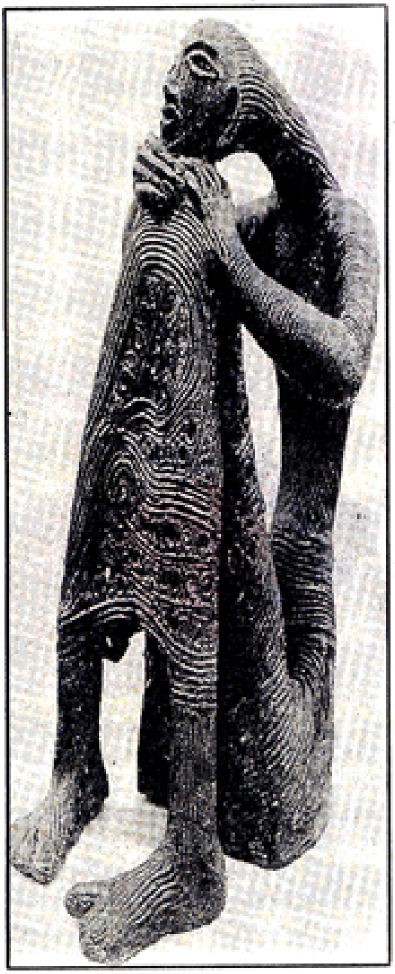
பொருள் : போஷாக்கு உணவு *கடைசி தேதி : 15.8.99*

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

ஆட்டுக்குட்டி முட்டையிட்டு..

“அரிது, அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது” என்று கூறியது எத்தனை வியப்பான உண்மை! அறிவியல் ஆய்வுகளை மேலும் மேலும் விரிவுபடுத்தும் போதுதான் வியப்பு பல மடங்காகிறது. ஆடு மாடுகள், மனிதன் உட்பட்ட பாலூட்டிகளில் உடலுக்குள் வைத்து சிசுவைப் பாதுகாத்து வளர்த்து, நன்றாய்ப் பிறக்க



சிலவகை வைரஸ் கிருமிகள்தான் காரணம் என்று சொன்னால் நம்புவீர்களா? இந்த வைரஸ் இனங்கள் நமக்குள் புகுந்திருக்காவிட்டால், ஆடு மாடு மனிதன் உட்பட அனைத்துப் பாலூட்டிகளும் இன்று முட்டையிட்டுக் குஞ்சு பொரிக்கும் இனமாகத்தான் இருந்திருக்கும், என்று கூறுகிறார் டக்ளஸ் பாக்ஸ் (Douglas Fox) என்கிற விஞ்ஞானி.

ஆண் உயிரணுக்கள் பெண்ணின் கர்ப்பப்பைக்குள் புகுந்தவுடனேயே "வெளிப் பொருட்கள்" (Foreign bodies) என்று நிராகரிக்கப்பட வேண்டும். பெண்ணின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி (Immunological response) ஆண் உயிரணுக்களுக்கு எதிராகச் செயல்படுவதில்லை, சுற்றுவட்டத்தில் இரத்தத் தொடர்பு அதிகம் இருந்தும் கூட. இது தவிர, நஞ்சுக்கொடி (placenta) விறுவிறுவென்று, கான்சருக்கு ஒப்பாக, வளர்ந்து சிசுவை உடலுடன் ஒட்ட வைப்பது அடுத்த அதிசயம். அடுத்தபடியாக பலவித அசுத்தங்களுக்கிடையே சிசு, தன்னைத்தானே பாதுகாத்துக் கொண்டு வளர்வது அதற்குமேல் அதிசயம்.

மேலும் ஒருபடி ஏறினால், தாயின் எதிர்ப்புச் சக்திகளிடமிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள "முரட்டுத்தனமான" அரண் ஒன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும். அதே நேரத்தில், தன் உணவுத் தேவைகளை தாயிடம் பெற்றுக் கொண்டு, கழிவுப் பொருட்களைத் தாய்க்கு அனுப்புவதற்கு "மென்மையான" தொடர்பு ஒன்றும் ஏற்படுகிறது. இவை எல்லாவற்றிற்கும் காரணம் 120 மில்லியன் வருஷங்களுக்கு முன்னால் பாலூட்டிகளுக்குள் புகுந்து கொண்ட ERV என்றழைக்கப்படும் Endogenous retrovirus கள்தான் என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த ERV உயிர்ப் பொருட்கள், ஆண் பெண் ஜீவ அணுக்களில் புகுந்து, நமக்குள் சங்கமித்து, தலைமுறை தலைமுறையாக இருந்து வருகின்றன. 30 மில்லியன் வருடங்களுக்கு முன் மனிதனுக்குள் புகுந்த இந்த வைரஸ்கள், ஒரு சில நேரம் தவிர மற்ற சமயங்களில் தூங்கிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

மனித இனத்துக்குள் குறைந்தபட்சம் 1000 வகையான ERV இருப்பதை மருத்துவ உலகம் அறிந்திருக்கிறது. ERVஐ உண்டாக்கும் புரோட்டீன்கள் சரியான நேரத்தில் தாயின் நஞ்சுக் கொடியிலும், சிசுவின் சில பாகங்களிலும் விழித்துக் கொண்டு இந்த வைரஸ்களை உருவாக்குகின்றன. குழந்தை பிறந்தவுடனேயே, ஈ.ஆர்விகள் மறுபடியும் தூங்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன. இவ்வளவு முக்கியமான வைரஸ்களை தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் நஞ்சுக்கொடி (placenta), பல அதிசயிக்கத்தக்க செயல்களைச் செய்தும் கூட ஏன் வெட்டி எறியப்பட வேண்டிய அங்கமாக படைக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று புரியாமல் தவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

— டாக்டர் எஸ். கிருஷ்ணன்

ஒவ்வொருவரும் இயற்கையாக அழகாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புவார்கள். அதுபோல இயற்கையாக விளையும் பொருட்களைக் கொண்டு எவ்வாறு அழகு சாதனங்களை தயாரிப்பது என்பதைப் பற்றி இந்த மாதம் பார்ப்போம்'' – என்கிறார் 'மஹா ப்யூட்டி பார்லர்' எனும் பெயரில் அழகு நிலையத்தினை சென்னை மயிலாப்பூரில் நடத்தி வரும் மஹாலக்ஷ்மி –



காய்கறிகளை அரைத்து

எந்த அழகு சாதனங்களை உபயோகப் படுத்தினாலும் நமக்குத் தீங்கு ஏதாவது ஒரு விதத்தில் ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. ஆனால் செடி, கொடி, மரங்களின் தண்டு, பட்டை, வேர், விதை, பழங்கள், பழங்களின் தோல் ஆகியவற்றை உபயோகிக்கும் போது தீங்கின் தன்மை ஒன்றுமே கிடையாது.

இயற்கையாகக் கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு 'ப்ளீச்சிங்' தலைச்சாயம் ஆகியவற்றைச் செய்யும் போது நமக்குக் கிடைக்கும் பலன் மெதுவாகக் கிடைத்தாலும் எந்தவிதத் தீங்கும் வராது.

நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள சத்துப் பொருட்கள் நமது உடலில் பல மாறுதல்களை ஏற்படுத்தும். அதுபோல வெளி உடம்பில் நாம் இயற்கையாகக் கிடைக்கும் பொருட்களை உபயோகிக்கும் போது நல்ல விதமான மாறுதல் ஏற்படுகிறது. எந்தெந்த காய்கறி, கிழங்கு, கீரை வகைகள் நமது அழகுக்கு ஈடு கொடுத்து மிளிர வைக்கின்றன என்று பார்ப்போம்.

சில செடிகளின் வேர்கள் முதற்கொண்டு இலையின் நுனி வரை உபயோகமாக இருக்கின்றன. வேப்பிலை, குப்பைமேனி, மருதாணி, ஆவாரம் செடி ஆகிய தாவரங்களின் எல்லா பகுதிகளும் அழகு சாதனங்களுக்கு உறுதுணை புரிகின்றது.

வேப்பிலை : வேர் – இதை எண்ணெயில் காய்ச்சி, நமது உடம்பு, தலை ஆகிய பகுதிகளில் தடவி வந்தால் சொறி, சிரங்கு ஆகியவை நீங்கும்.

பழங்கள், கொட்டைகள் ஆகியவையும் மேற்சொன்ன காரியத்திற்காக பயன்படுகின்றன.

வேப்பம் பூ, இலை ஆகியவைகளில் 'ஆஸ்ட்ரின்ஜென்ட்' சக்தி இருப்பதால், பரு உண்டாகும் சிலருக்கு உபயோகப்படுத்தலாம்.

அதுபோல மருதாணியின் வேர், இலை, தண்டு ஆகியவை தலைமுடிக்கு பிரவுன்கலர் கொடுப்பதுடன், தலைமுடிக்கு நல்ல பளபளப்பையும் கொடுக்கும். (விளக்கெண்ணெய் அல்லது லிக்யுட் பாராபின்னையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இது பற்றி அழகு நிபுணர்கள் ஆலோசனை கேட்டுச் செய்யவும்.)

நகங்களில் ஏற்படும் நகச் சொத்தைக்கு மருதாணி அரைத்து வைத்தல் நல்லது. சிலருக்கு நகம் சொத்தையாகவும் நகங்கள் உரிந்தும் வந்து கொண்டிருக்கும். இதைத் தடுக்க மருதாணி இலையினை அரைத்து விளக்கெண்ணெய் சேர்த்துத் தடவி வர ஒரு வாரத்தில் குணமாகும்.

குப்பைமேனி தோலில் ஏற்படும் சொறி

சிரங்குகளை குணப்படுத்தும். ஆவாரம் இலை, பூ ஆகியவை மேனிக்கு மென்மையையும் நல்ல நிறத்தையும் கொடுக்கும்.

சில மரங்களின் பட்டைகள், ஹெர்பல் மாஸ்க், ஹேர் ஆயில் போன்றவைகளை சேர்த்து உபயோகப்படுத்தினால் ஸ்கின் ப்ளீச்சிங், டைட்டெனிங் போன்ற பலன் இருக்கும். ஆவாரம் மரத்துப் பட்டை, வேப்பம் மரப்பட்டை போன்றவை தோலுக்கு மிக உன்னதமானது. ஆவாரம் பட்டையில் தயாரித்த எண்ணெயைத் தினமும் தோலில் தடவி வர, தோல் பளபளப்பாக மாறும். வேப்பம் பட்டை எண்ணெய் தேய்க்கும்போது நகங்களில் ஏற்படும் சொத்தையை நீக்கலாம்.



பூக்கள் - ஒவ்வொரு பூவும் அதற்குண்டான மணத்தைக் கொடுக்கும். அதனால் பல வியாதிகள் குணமாகும்.

மல்லி, ரோஜா மலர்களின் வாசனை சுவாசக் காற்றை சுத்தப்படுத்துவதுடன் இனிமையான சூழ்நிலையை உருவாக்கும்.

மருதாணிப் பூவின் நறுமணம் நரம்பு மண்டலத்துக்கு புத்துணர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.

பவள மல்லியின் நறுமணம் நரம்பு மண்டலத்திற்கு புத்துணர்ச்சி ஏற்படுத்துவதுடன் நமக்கு அனாவசியமாக அவஸ்தை கொடுக்கும் டென்ஷனை மிகவும் குறைக்கும்.

மனோரஞ்சிதம், மருக்கொழுந்து, தவனம் போன்றவைகளின் வாசனை நல்ல தூக்கத்தையும் நல்ல சிந்தனையையும் ஏற்படுத்தும்.

மகிழம்பூ, செண்பகம், ஜாதி, முல்லை, மல்லி போன்றவைகளைத் தலையில் சூடும் போது இயற்கை மணத்துடன் நல்ல சிந்தனையையும், தூய்மையான மணத்தையும் கொடுக்கும்.

சுற்றுச்சூழல் மாசு கெட்டு இருக்கும் இந்நேரத்தில் மலர்களின் தூய்மையான மணம் நல்ல சுகத்தையும் கொடுக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

மேலே கூறிய மலர்களை ஏதாவது ஒன்றினை சிறிது தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி அதை வடிகட்டி நாம் தயாரிக்கும் அழகுப் பொருட்களில் சேர்க்க நறுமணம் கிடைக்கும். மலர்களை நறுமணத்திற்காக உபயோகிக்கிறோம். ஆனால் மரம் செடி கொடிகளில் வளரும் காய்கறிகள் தோலில் சத்துக்களாக உபயோகப்படுத்துகிறோம். காய்கறிகள் அதிகம் இருப்பது வைட்டமின் அல்லது உயிர்ச்சத்து ஏ, பி, சி, டி, ஈ மற்றும் கே ஆகும்.

முகத்தில் பூசி..

அதில் 'உயிர்ச்சத்து ஏ' அதிகம் உள்ள காய்கறிகள் சாப்பிடும் போது தோல் மினுமினுப்பாகவும், கண் பார்வைக்கும் நல்லது. (உதாரணம்) காரட், பப்பாளி, மஞ்சள் பூசணிக்காய், பசலைக் கீரை, முருங்கைக் கீரை போன்றவை. மஞ்சள் நிற அடர்ந்த பச்சை நிறக் காய்கறிகள் தோலிற்கு பளபளப்பு கொடுப்பதுடன் நல்ல பிளீச்சிங் ஏஜெண்ட்டாகவும் பயன்படுகிறது. பப்பாளிக் காயை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, கழுத்து, கன்னம், நெற்றி, காதின் பின்புறம் ஆகிய



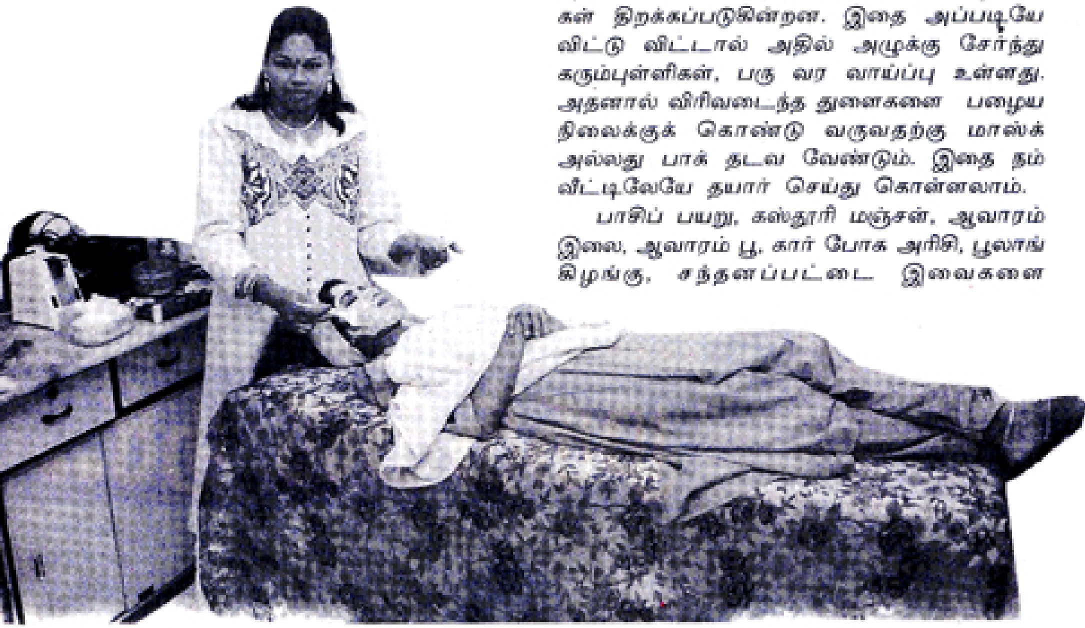
இடங்களில் உள்ள கறுத்த பகுதிகளை நன்கு சுத்தப்படுத்தி பிளீச் செய்யலாம்.

'உயிர்ச்சத்து பி' கீரை வகைகளில் அதிகம் காணப்படும். இலை, தோல், நகம் ஆகிய வற்றிற்கு நல்ல பளபளப்பு கொடுக்கும். தானி யங்களின் முளைகளை மட்டும் தனியே எடுத்து பாலுடன் அரைத்துத் தோலின் மேல் பூசும் போது, தோலின் வறட்டுத்தன்மை மறை கிறது. உயிர்ச்சத்து 'சி' புளிப்பான காய்கறி, பழங்கள் ஆகியவற்றில் அதிகம் உள்ளது. என்பது ரத்தத்தை உறையவைக்கும் பொரு ளாக பயன்படுகிறது. காலிஃபிளவரில் அதிகம் இருக்கிறது. ரத்தம் வீணாவதைத் தடுக்கின்றது. காய்கறிகள் அதிகம் உபயோகிப்பதால் இயற் கையான செழுமை நமது உடம்பில் ஏற்படும் என்பதை நினைக்கும்போது எவ்வளவு சந்தோஷமாக இருக்கிறது?

ஹெர்பல் மாஸ்க் :

ஃபேஷியல் செய்யும்போது முகத்தில் உள்ள அழுக்குகள் வெளியேறி விடும். பிறகு ஸ்டீம் செய்வோம். இவ்வாறு செய்யும் போது தோல் விரிவடைவதால் அதில் உள்ள துளை கள் திறக்கப்படுகின்றன. இதை அப்படியே விட்டு விட்டால் அதில் அழுக்கு சேர்ந்து கரும்புள்ளிகள், பரு வர வாய்ப்பு உள்ளது. அதனால் விரிவடைந்த துளைகளை பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கு மாஸ்க் அல்லது பாக் தடவ வேண்டும். இதை நம் வீட்டிலேயே தயார் செய்து கொள்ளலாம்.

பாசிப் பயறு, கஸ்தூரி மஞ்சள், ஆவாரம் இலை, ஆவாரம் பூ, கார் போக அரிசி, பூலாங் கிழங்கு, சந்தனப்பட்டை இவைகளை



நெல்லிக்காய், எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி போன்றவை இலை தோலின் மேல் உள்ள அழுக்கு மற்றும் எண் ணெய்ப் பசையைப் போக்கி, தோலின் மேல் பகுதிக்கு மென்மையைக் கொடுக்கும்.

'உயிர்ச்சத்து டி' ஆனது நரம்பு மற்றும் எலும்பு களுக்கு சக்தியைக் கொடுப் பதால், அவை பலமுள்ள தாக இருக்கும்.

'உயிர்ச்சத்து ஈ' இலை, தானிய வகைகளில் அதிகம் காணப்படும். இதில் உள்ள சத்து, தோலிற்கு மினு மினுப்பை கொடுக்கிறது. பாதாம், சென்னா, கோது மையின் முளை போன்றவை.

'உயிர்ச்சத்து கே'



காயவைத்து அரைத்து சாதா ரண தண்ணீர் அல்லது ரோஸ் வாட்டர் சேர்த்து முகத்தில் அரைமணி நேரம் வைக்கலாம். வாரத்திற்கு ஒருமுறை செய்து கொண் டால் முகத்தில் உள்ள கருக் கம் மறைய வாய்ப்பு உள் ளது. தோலின் நிறம் கூடி பளபளப்பு ஏற்படுகிறது. இதன் மூலம் 'ப்னீச்சிங்' எஃபெக்ட் கிடைத்து விடும். நாம் இயற்கைப் பொருட் களை உபயோகப்படுத்தி வந்தால் அதனால் ஏற்படும் பலன் களும், மாற்றங்களும் தாமதமானாலும் நன்மையே தவிர கெடுதல் கிடையாது. நம் சருமமும் மிருதுவாகவும் அழகாகவும் மாறிவிடும்.

பரசுராம க்ஷேத்ரம்

தந்தை சொல்மிக்க மந்திரமில்லை என்ற வாக்கினை மெய்ப்பித்த அவதார புருஷர்கள் ஸ்ரீராமனும் பரசுராமனும். பார்க்கவபூமி என அழைக்கப்படும் கேரளம் பார்கவ ராமனாகிய பரசுராமனுக்கு மிகவும் கடமைப்பட்டிருக்கிறது. காரணம் பரமசிவனால் அளிக்கப்பட்ட வஜ்ராயுத சக்தி நிறைந்த பரசுவாகிய மழுவை அவதார நோக்கம் முடிந்த போது கடலில் எறிகிறான் பரசுராமன். கடலோ பின் வாங்கி திடலாகிறது. கோகர்ணம் முதல் குமரி வரை கடல் திடலாகி எழுந்தபோது கேரளமாக உருவானது.

பரசுராமன் கேரளத்தை உருவாக்கினார். 108 கடவுள் பிரதிஷ்டைகள் செய்தார். பரசுராமனால் அழைத்து வரப்பட்ட அந்தணர்களால் காடுகள் அழிக்கப்பட்டுக் கோவில்கள் உருவாகினவாம். பம்பை நதிக்கரையில் நெடிதுயர்ந்த மலையில் சாஸ்தாவை பங்குனி உத்திரத்தன்று சபரிமலை ஐயப்பனாக பிரதிஷ்டை செய்தார் என கேரலோல்பத்தியும் (origin of Kerala) பிரம்மாண்ட புராணமும் கூறுகிறது. கடலோரத்தில் துர்காதேவிக்கும், இதர இடங்களில் சிவ, விஷ்ணு ஆலயங்கள் இவற்றை நிர்மாணித்து ஆசார முறைகள் வகுத்தவர் என்றும் கூறுகின்றன.

ஹேஹய நாட்டு அரசன் கார்த்த வீர்யார்ஜுனன் பரசுராமனின் தந்தையாகிய ஜமதக்னி முனிவரின் ஆசிரமத்தில் இருந்து காமதேனுவைக் கவர்ந்து செல்கிறான். பரசுராமனோ அதை மீட்டு காத்தவீர்யார்ஜுனைக் கொன்று தன் ஆசிரமம் திரும்புகிறார். தந்தை ஜமதக்னியோ காமதேனு திரும்பக் கிடைத்த மகிழ்ச்சியில் திளைக்காமல், 'தெய்வாம்சம் பொருந்திய அரசனைக் கொன்றது ப்ராம்மண குலத்தில் தோன்றியவனுக்கு உகந்தது அல்ல. அது மிகப் பெரிய பாவம்' என்று கோபிக்கிறார். எனவே அதற்குப் பரிகாரமாக புண்யஸ்தலங்களுக்கு க்ஷேத்திராடனம் செய்ய கட்டளை இடுகிறார். தந்தை சொல் தட்டாத பரசுராமனும் அவ்வாறே செய்கிறார்.



* பரசுராம க்ஷேத்திரம்

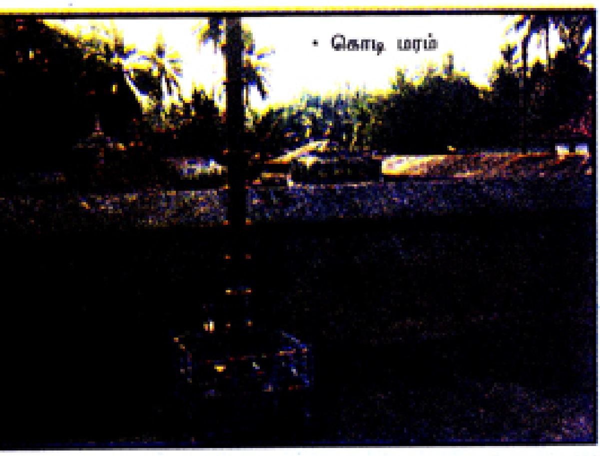
ஆனால் பல புண்ணிய நதிகளில் நீராடி புண்ணியத் தலங்களைத் தரிசித்து தவ சிரேஷ்டனாக வரும் பரசுராமனுக்குக் காத்திருக்கிறது ஒரு செய்தி அதுதான் ஜமதக்னியின் மரணம். கார்த்த வீர்யார்ஜுனனின் பிள்ளைகள்



• ஆற்றின் கரையில் அமைந்துள்ள பிதுர்பலி மண்டபம்

தங்கள் தந்தையின் மரணத்திற்குப் பழிக்குப் பழியாக ஜமதக்னியின் தலையைத் துண்டிக்க பரசுராமனின் பரசுவிற்கு வேலை ஆரம்பமாகிறது. கண்ணில் படும் க்ஷத்திரியர்களையெல்லாம் கொன்று குவித்து மலையாக்கி ரத்தத்தை மடுவாக்கி தேக்கினாராம் குருக்ஷேத்திரத்தில். அதுவே ஸமந்த பஞ்சகம் என்ற புண்ணிய ஸ்தலமாகப் பிற்காலத்தில் பிரசித்தமாயிற்று.

பரசுராமனின் க்ஷத்திரிய நிக்ரஹத்தில் ஒரு தர்மம் இருந்ததாம். அதாவது திருமணம் ஆகி ஒரு வருடம் ஆகாதவரை நிக்ரஹம் செய்வதில்லை என்பதாம். அதனால்தான் தசரத சக்ரவர்த்தி ஒவ்வொரு வருடமும் புதிதாய் திருமணம் செய்து கொண்டதாய் சில கதைகள் உள்ளன. பரசுராமன் தந்தையின் தலையை மீட்டு வந்து அந்திமக் கர்மங்கள் செய்து ஒரு பெரிய யாகம் நடத்தினாராம். தனது பிதாவை க்ஷத்திரியன் ஒருவன் கொன்றதால் இருபத்தியோரு தடவை படையெடுத்து பூ மண்டலத்தில் க்ஷத்திரியப் பூண்டை அறுத்தார். பூமியில் பாரம் மிக மிகக் குறைய பூமாதேவி காசிபரிடம் முறையிட, காசிபர் பரசுராமனிடம் கோபம் தணிய வேண்டுகிறார்.



• கொடி மரம்

பரசுராமனோ பூ மண்டலத்தை காசிபரிடம் கொடுத்து விட்டு நீண்ட காலம் மகேந்திர பர்வதத்தில் தவம் செய்கிறார். தவம் முடித்து ஜடா முடியும் காவி உடையுமாய் தவச்சிரேஷ்டராய் வந்த போதும் கூட மனதின் மூலையில் க்ஷத்திரிய விரோதம் நீறு பூத்த நெருப்பாய் கனன்று கொண்டிருந்தது.

த்ரேதாயுகத்தில் ஸ்ரீராமன் கல்யாண ராமனாய் வரும்போது தடுத்து நிறுத்தி விஷ்ணு தனுசை வளைக்கச் சொல்கிறார். இதைப் பற்றிப் பல்வேறு ஐதீகங்கள் உள்ளன. தசரத ராமனும், பரசுராமனும் நாராயணனின் அம்சமாக தசாவதாரத்தில் உட்படுகிறார்கள். அப்படியிருக்க பரசுராமன் ஸ்ரீராமனை கோபாக்னி ஜ்வலிக்க வில்லை ஒடிக்க ஆணை யிடுவது நம்பத்தக்கதாக இல்லை. ஸ்ரீராமனை விஷ்ணு தனுசை ஒடிக்க வைத்து ஸ்ரீராமரின் பெருமையை மேலும் மேலும் உலகிற்கு உணர்த்தவே அவ்வாறு செய்தார் என்று சில வியாக்கியானங்கள் கூறுகின்



• கிள்ளி ஆறும் கரமனை ஆறும் சேருமிடம்



• வெளிப்புற தோற்றம்

றன.

ஸ்ரீமத்வரின் வியாக்யானம் ஒன்று இருக்கிறது. அதுலன் என்ற அரக்கன் தவம் செய்து பிரம்மாவிடம் வரம் கோருகிறான், என்று மகாவிஷ்ணு தோற்கிறாரோ அன்றுதான் தனக்கு மரணம் என்று. மஹாவிஷ்ணுவைத் தோற்கடிக்க யாரால் முடியும்? எனவேதான் மஹாவிஷ்ணுவின் அவதாரமாகிய தசரத ராமனையும் பரசுராமனையும் சந்திக்க வைத்து பரசுராமனின் விஷ்ணு தனுசை ஒடிப்பதன் மூலம் பரசுராமன் தன் தோல்வியை ஒப்புக் கொள்ளச் செய்ததன் மூலம் அதுலனின் மரணத்திற்கு வழி கிடைக்கிறது. இது ஒரு வியாக்கியானமே தவிர ஆதார பூர்வமானதாகச் சொல்ல இயலாது.

பரசுராமர் இப்போதும் மகேந்திர பர்வதத்தில் தவம் செய்வதாக ஐதீகங்கள் உள்ளன. பரசுராமர் தன் தந்தைக்கு நீர்க்கடன் செய்து அந்தி கர்மங்கள் செய்த இடம் கேரள மாநிலத்தில் இருக்கிறது. திருவனந்தபுரத்திலிருந்து கோவளம் செல்லும் வழியில் இருக்கும் திருவல்லம் என்ற பெயருடைய அந்த இடத்தில் பரசுராமருக்குக் கோவில் இருக்கிறது.

இங்கே கரமனை ஆறும் கிள்ளி ஆறும் ஒன்றாய் சேருகிறது. மேலே முட்டைக்காட்டு மலை. தாழ்வரையில் ஆறுகளின் சங்கமம் இங்கே பிதுர்தர்ப்பணம் செய்ய மண்டபம் கட்டப்பட்டு இருக்கிறது.

மேற்குப்புறமாக இருக்கும் வாசல் வழி உள்ளே நுழைந்தோமானால் நுழைவாசலில் மழு வேந்திய பரசுராமன் சிலை நம்மை வரவேற்கிறது. சற்று தூரம் நடந்து

• வெளிப்புற வாசல்



போனால் கோவில் தென்படுகிறது. வெளியில் இருந்து பார்த்தால் புராதனமான ஒரு கட்டிடம் போல்தான் தோற்றமளிக்கிறதே ஒழிய கோயிலின் அமைப்பாகத் தெரியாது.

கோவிலில் இருக்கும் கல்வெட்டுகளில் சிலவற்றில் தமிழ் எழுத்துக்கள் தெரிகின்றன. ஒரு குறிப்பிட்ட கல்வெட்டில் சுமார் முப்பத்து இரண்டு மொழிகளின் எழுத்துக்கள் உள்ளன. கோவில் தொல்பொருள் ஆராய்ச்சியாளர்களின் பொறுப்பில் இருப்பதால் உள்ளே புகைப்படங்கள் எடுக்க அனுமதிப்பதில்லை. கோயில் புதுப்பிக் கவும் செய்வதில்லை.

இங்கே ஆடி தை மாத அமாவாசைகளிலும் இதர நாட்களிலும் பிதுர் தர்ப்பணங்கள் செய்யப்படுகின்றன. பரசுராமருக்கு நைவேத்யம் செய்யப்படும் நைவேத்யமே பிதுர்க்களுக்கு (மூதாதையர்) செய்யப்படும் நீர்க்கடனுக்காகக் கொடுக்கப்படுகிறது.

குறிப்பாக ஆண் பெண் இருபாலரும் பேதமின்றி நீர்க்கடன் செய்வது வேறு எங்கும் காண முடியாத ஒன்றாகும். பிதுர்க்களுக்குத் தர்ப்பணம் செய்யும் உரிமை பெண்கள் ஏற்று இங்கே ஆடி தை அமாவாசை நாட்களில் செய்வது இந்தியாவில் எங்குமே பார்க்க முடியாத ஒன்றாகும்.

பரசுராமனுக்கு மஹாராஷ்டிர மாநிலத்தில் ஒரு கோயில் இருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. பரசுராமனின் தாயாகிய ரேணுகா தேவிக்கு உடுப்பியில் குஞ்சகிரியில் ஒரு ஆலயம் இருக்கிறதாம். ஆந்திராவில் ரேணுகா தேவியின் தலை மட்டும் உள்ள கோயில் இருக்கிறதாம். நாம் திருவல்லம் கோயிலுக்குள் நுழையும் போதே நம்மை வடக்கு நோக்கி நின்று கொண்டு இருக்கும் பரசுராமர் எதிர்கொள்கிறார். தினமும் சந்தனக் காப்பு உண்டு. நைவேத்யம் அன்னம், அப்பம், பால் பாயஸம். பலரின் வேண்டுதலின்படி அரை உருளிப் பால் பாயசம் முழு உருளிப் பால் பாயசம் என நைவேத்

நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்

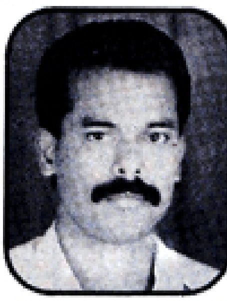
ஆம் அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, புகழ், யாவும் கிட்டும் வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத்தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர், பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும் கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன் தொழில் வசியம் சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க்கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணிகளையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் 24 மணி நேரத்திற்குள் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு அடிமை ஆகுதல்.

செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். சிலர் கடைகளில் விற்கும் பல வகையான புத்தகங்களை வாங்கி தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) என்ற பெயரையோ RAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல்லோரும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷ்டம் தரும்.



VIJAY(விஜய்) என்ற பெயரையும் ROJA(ரோஜா) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக்கும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத்தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஜாதகம், கைரேகை, நாடி ஜோதிடம், வாஸ்து ஜோதிடம் போன்ற ஜோதிடத்தில் சொல்லும் குறைகளைப்பற்றி அனுவளவும் பயப்படத் தேவையில்லை. இவைகளைவிட அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் ஜோதிடம் பல ஆயிரம் கோடி மடங்கு சக்தி வாய்ந்தது. என்னால் சவால் விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜிகணேசன், ரஜினிகாந்த், பாக்கியராஜ், விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, ரம்பா, சிம்ரன், ரோஜா, விஜயகாந்த் போன்ற சினிமா துறையினர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுரம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மைகிட்டும். அந்த கால இராஜ ராஜசோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமாமுனிவர், செல்வேல் சேரன், ஆதிசங்கர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத்தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறுமாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடம் கையெழுத்தையும் வளமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்
கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லார்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.
கோவை மாவட்டம். போன்: (04254) 87258
ஃபேக்ஸ்: 0425463071
விடுமுறை: செவ்வாய், வியாழன்

ஒவ்வொரு மாதமும் 2,3-ந் தேதிகளில் மட்டும்
குருபிரகாஷ் ஹோட்டல் (கீதாஞ்சலி) 71 ஏ, உஸ்மான் ரோடு,
தி.நகர் சென்னை - 17. போன்: 4321414

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் தொழில் வசியம்.

யம் செய்யப்படுகிறது.

பரசுராமர் சன்னிதியைக் கடந்து வந்தால் கிழக்கு நோக்கி அமைந்துள்ள சிவலிங்கப் பிரதிஷ்டை. சிவனுக்கும் பரசுராமருக்கும் தனித் தனி கொடி மரங்கள். இவையன்றி விநாயகர், சுப்பிரமண்யர், பிரம்மா ஸ்ரீகிருஷ்ணன், வியாச பகவான், மகிஷாசுர மர்த்தினி, மத்ஸ்ய மூர்த்தி ஆகிய கடவுளர் களின் சிறிய சிறிய விக்ரஹங்கள் பிரதிஷ் டைகளாக அமைந்துள்ளன.

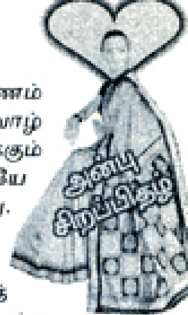
இவையெல்லாம் கோவிலுக்குள் இருக்க வேண்டிய ஐதிகப் பிரதிஷ்டைகளாக இருக்கின்றனவே அல்லாமல் தனித்தனியாக மிகப் பெரிய சன்னதி பிரத்யேக பூஜைகள் போன்ற நிலையில் இல்லை. இவ்விதமான பிரதிஷ்டைகளை க்ஷேத்திர சங்கேதம் எனச் சொல்லுகிறார்கள். கோவிலின் வெளிப்புறம் ஐயப்பனுக்குத் தனியாக சன்னதி இருக்கிறது.

ஐப்பசி மாதம் அனந்தபுரியில் ஸ்ரீபத்ம நாபர் ஆலயத்தின் ஐப்பசி உற்சவத்தின் போது இங்கும் கொடியேறி 10-ம் நாள் ஆராட்டு எனப்படும் தீர்த்தவாரியுடன் உற் சவம் முடிவடையும். உற்சவ காலங்களில் பரசுராமரின் உற்சவ மூர்த்தி பூவேலி எனப் படும் கோவிலை உள் பிரதட்சிணமாக யானை மேல் எழுந்தருளச் செய்து வாத்ய கோஷங்களுடன் உலா வருவது வழக்கம். 10-ம் நாளாகிய ஆராட்டு அன்று திருவல்லத்திலிருந்து பரசுராமரின் உற்சவ மூர்த்தி மற்றும் சிவனின் உற்சவ மூர்த்தியும் யானையின் மேல் எழுந்தருளச் செய்து 7 கிலோ மீட்டர் வரை நகர்வலமாக வந்து அனந்தபுரியை அடைந்து அங்கே ஸ்ரீபத்ம நாபருடன் தீர்த்தவாரியில் கலந்து கொள்வது கண்கொள்ளாக் காட்சியாகும்.

நமக்கு வணங்க நாடெங்கும் ஆலயங்கள் நிர்மாணித்து பக்திமார்க்கத்திற்கு வழிவகுத்த அந்த பார்கவ ராமனுக்கு ஒரு பரசுராம க்ஷேத்திரம் கட்டி நன்றிக்கடனை வெளிப் படுத்தி விட்டனர் கேரளம் ஆண்ட மன்னர் பரம்பரையினர். அதே போல் கேரளத்தின் ஒரு கோடி தொடங்கி மற்றொரு கோடி வரை ஓடி விட்டு வரும் பரசுராம் எக்ஸ்பிரஸும் கேரள மக்களின் மனதில் நிறைந்து நிற்கும் பரசுராமனிடம் கொண்ட பக்தியும் நன்றிக் கடனும் கலந்த வெளிப் பாடுதான் என்பதில் எள்ளளவும் சந்தேகமில்லை.

— பார்வதி சூர்யா

என்றைக்கு இருந்தாலும் காத்திருப்பாள்!





நானும், என்னவரும் 83 - 85 ஆம் ஆண்டில் பல்கலைக் கழகத்தில் மேற்படிப்பு படித்துக் கொண்டிருந்தோம். ஒரே வகுப்பு, முதல் ஒரு வருடம் இருவரும் ஒருவரையொருவர் அறிந்து கொள்ளவில்லை. அடுத்த வருடம் '84 அக்டோபர் போது அவரின் உதவி புரியும் குணத்தை ஒரு நிகழ்ச்சியின் மூலம் தெரிந்து கொண்டேன். பிரதிபலன் பார்க்காது பிறர்க்கு உதவும் அவரின் குணம் என் கவனத்தை அவர்பால் ஈர்த்தது. அவரும் என்னை கவனிக்க ஆரம்பித்தார். ஆனால் இருவரும் பேசிக் கொள்ளவில்லை. இருவரும் படிப்பு முடிந்ததும் பிரிந்தோம், மனதின் ஓரத்தில் மற்றவரை சுமந்து கொண்டு.

காலம் கடந்தது. நான் பணிக்குச் சென்று விட்டேன். குடும்ப பாரத்தை சுமக்க வேண்டியிருந்ததால் வேறு எதிலும் சிந்தனை ஓடவில்லை. தங்கைகளின் திருமணம், தம்பியின் படிப்பு இப்படியாக காலம் ஓடியது. எல்லாவற்றையும் முடித்து நிமிரும்போது வயது 33. வீட்டில் கல்யாணப் பேச்சு அடிபட்டது. எனக்கு மாப்பிள்ளை பார்க்கத் தொடங்கினார்கள். அப்போதுதான் என் மனத்தில் மறைந்திருந்த அவர் எட்டிப் பார்த்தார். வேறு ஒரு ஆண் என் வாழ்க்கையில் வரமுடியாது என்பதை நான் தீர்க்கமாக உணர்ந்தேன். இந்த பத்து வருடங்களாக மனதுக்குள்ளேயே ஊறியிருந்த அந்த நினைவு மலரத் தொடங்கியது.

அவருக்குக் கடிதம் எழுதினேன். பதில் வந்தது. 'சாதி கடந்த திருமணம் நம் இருவர் குடும்பத்திலும் பிரச்னைகளை உண்டு பண்ணும். நம்மால் மற்றவர்க்கு கஷ்டம் வேண்டாம். நீ வேறு யாரையாவது மணம் செய்து கொள். ஆனால் என் வாழ்வில் உனையன்றி வேறு யாருக்கும் இடமில்லை. நான் இப்படியே இருந்து விடுகிறேன்' என்று. தூக்கிவாரிப் போட்டது எனக்கு. யோசித்தேன். மீண்டும் கடிதம் 'நம் கல்யாணத்தால் நம் குடும்பங்களுக்கு ஏதும் பிரச்னை வரும் என்றால் நமக்குத் திருமணம் வேண்டாம். நானும் இப்படியே இருந்து விடுகிறேன்' என்று எழுதினேன்.

அவர் மனம் மாறினார். 'எனக்காக நீ இத்தனை காலம் காத்திருந்தாயே' என்று கரைந்தார். இரு வீட்டார் சம்மதத்துடன் திருமணம் செய்வோம்; இல்லையேல் வேண்டாம் என்று முடிவு செய்தோம். உற்ற நண்பர்கள் சிலரின் உதவியோடு 1996, ஜனவரியில் கடவுள் அருளால் இருவீட்டாரும் சம்மதித்து எங்கள் திருமணத்தை நடத்தி வைத்தனர்.

இப்படியாக ஏறத்தாழ 12 வருடங்கள் காதலித்து காத்திருந்து திருமணம் செய்து கொண்டோம். இந்த காலகட்டத்தில் இருவருமே ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொண்டதில்லை. 'நான் உன்னைக் காதலிக்கிறேன்' என்று சொல்லிக் கொண்டதில்லை. 'நீ என்னைக் காதலிக்கிறாயா' என்று கேட்டுக் கொண்டதில்லை. 'கண்ணே, மணியே' என்று கடிதம் எழுதிக் கொண்டதில்லை. இந்தக் காதலை எந்த விதத்தில் சேர்ப்பது?

திருமணத்திற்குப் பிறகு அவரிடம், "என்னை விரும்புவதாக நீங்கள் ஏன் என்னிடம் சொல்லவேயில்லை?" என்று கேட்டபோது அவர் சொன்னார்: "85-லேயே உன்னிடம் சொல்ல வேண்டும் என்று நினைத்தேன். ஆனால் சொல்ல வார்த்தை வரவில்லை. சரி, இவள் மனத்தில் நானிருந்தால் நிச்சயமாய் என்றைக்கிருந்தாலும் எனக்காக இவள் காத்திருப்பாள். நாம் ஒன்று சேர்வோம் என்று நம்பினேன். அதன்படியே நடந்துவிட்டது" என்றார்.

பனிரெண்டு வருடங்களாக மனத்தில் பாதுகாத்து வைத்திருந்து என்னை மணந்த என்னவரின் மாறா அன்பை என்னென்று சொல்வது? இத்தனைக்கும் நான் பெரிய அழகியுமல்ல, பணக்காரியுமல்ல; ஒரு சராசரிப் பெண்தான். எனக்கு இப்படியொரு கௌரவத்தைக் கொடுத்த என்னவரை என் தெய்வமாக நினைத்து வணங்குகிறேன்.

— முத்து சாந்தி, பண்ருட்டி.

அவனுக்கென்று ஒரு மரம்

இருந்தாற்போல் விழித்துக் கொண்டாள் அகல்யா. ''என்னங்க! என்னங்க!'' பக்கத்தில் படுத்துத் தூங்கிக் கொண்டிருந்த கணவனை உலுக்கி எழுப்பினாள்.

"ப்ச், என்ன?" என்று எரிச்சலுடன் கண் விழித்தான் சுரேஷ்.

"என்னங்க வீட்ட இடிச்சுருவாங்களா?"

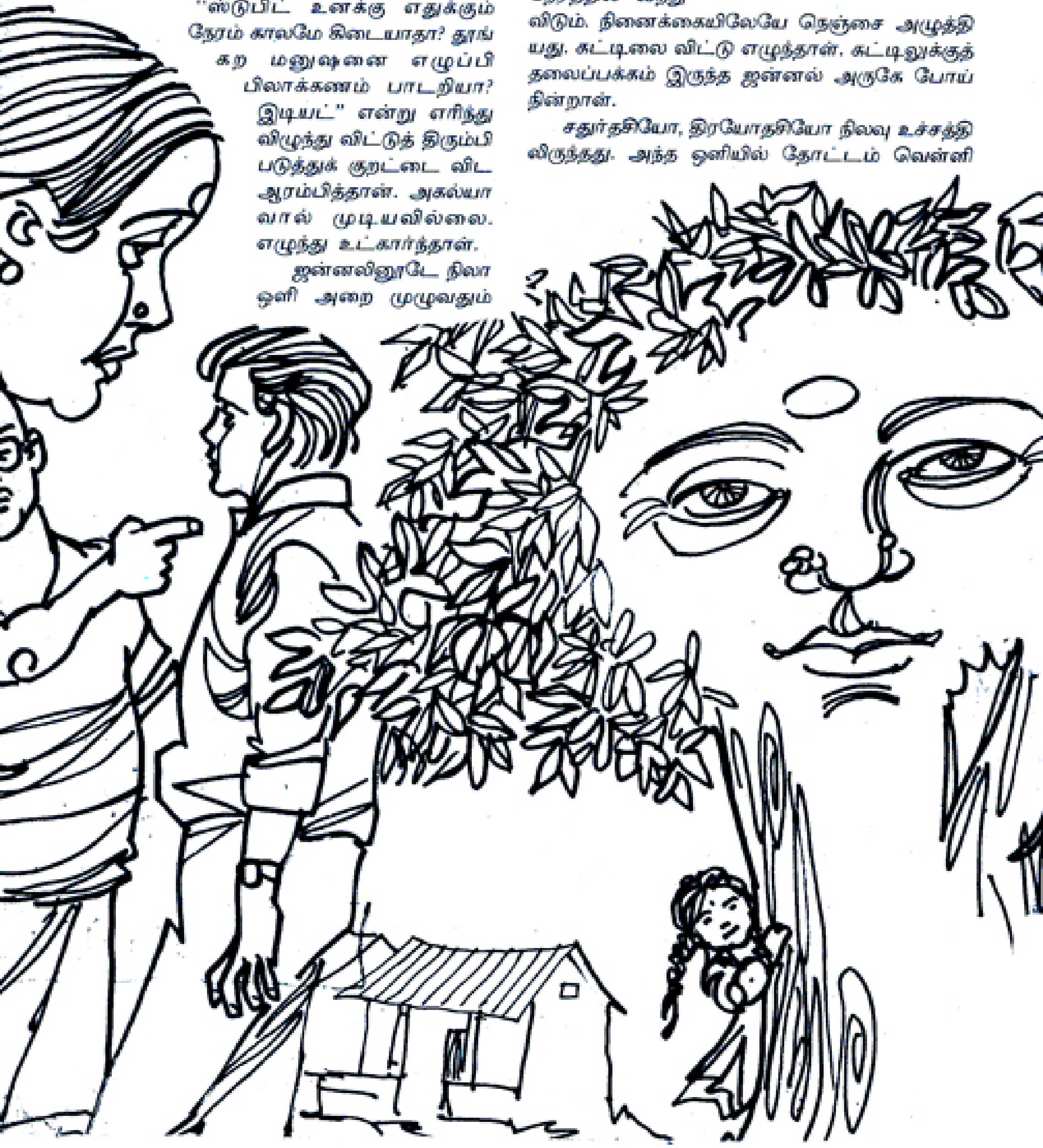
"எந்த வீட, யாரு இடிக்கறா?.... ஓ அதா! நல்ல நேரம் பார்த்தே இதக் கேக்கறதுக்கு. இப்ப மணி ராத்திரி மூணு...!"

"அவ்ளோ ஆயிடுத்தா? இன்னும் 5-6 மணி நேரத்துல வீட்ட இடிச்சுருவா, மாமரத்த வெட்டிடுவா இல்லையா?" கலவரத்துடன் கேட்டாள்.

''ஸ்டுபிட் உனக்கு எதுக்கும் நேரம் காலமே கிடையாதா? தூங்கற மனுஷனை எழுப்பி பிலாக்கணம் பாடறியா? இடியட்'' என்று எரிந்து விழுந்து விட்டுத் திரும்பி படுத்துக் குறட்டை விட ஆரம்பித்தான். அகல்யாவால் முடியவில்லை. எழுந்து உட்கார்ந்தாள்.

ஜன்னலினூடே நிலா ஒளி அறை முழுவதும் பரவிக் கொண்டிருந்தது. கடந்த ஆறு மாதங்களாய் அவள் ஒவ்வொரு கணமும் வரக் கூடாதே என்று வேண்டிக் கொண்டிருந்த நாள் இதோ ஐந்து மணி நேரத்தில் வந்துவிடும். நினைக்கையிலேயே நெஞ்சை அழுத்தியது. கட்டிலை விட்டு எழுந்தாள். கட்டிலுக்குத் தலைப்பக்கம் இருந்த ஜன்னல் அருகே போய் நின்றாள்.

சதுர்தசியோ, திரயோதசியோ நிலவு உச்சத்திலிருந்தது. அந்த ஒளியில் தோட்டம் வெள்ளி



யுருக்கி விட்ட மாதிரி தெரிந்தது. நடு நாயகமாய் நின்ற மாமரம் வளர்ந் தோங்கி நின்றது. இலைகள் ஒவ் வொன்றும் வெள்ளித் தகடுகளாய் ஜொலித்தது. நாளை இந்நேரம் அது துண்டு துண்டாக... அவ ளையே யாரோ கோடாரியால் வெட்டுவது போலுணர்ந்தான். நினைவுகள் பின்நோக்கி ஓடின.

அவளுக்கு ஏழு வயதி ருக்குமா? இருக்கும். கணக்கு அவளுக்கு ஆமணக்கு. அவள் அப்பா வக்கீல் கோர்ட்டு கேஸ் கட் டோடு ஐக்கியம். அம்மா ஐந்தாம் கிளாஸ் தாண்டா தவள். மாமா கணக்கு வாத்தி யார். அவர் தான் அவளுக்





குப் பாடம் நடத்துவார். மகா கோபக்காரர். சின்னத் தவறு செய்தாலும் குழந்தையென்றும் பாராமல் புத்தகத்தைத் தூக்கி முகத்தில் விட்டெறிவார். அவர் பாடம் நடத்தும் இடம் இந்த மாமரத்தின் மடிதான். அதென்னவோ அந்த இடத்தை மடியென்றுதான் அவளுக்கு நினைக்கத் தோன்றியது.

அன்று மாமா மும்முரமாய் கணக்குச் சொல்லிக் கொண்டிருக்க, இவள் பழுத்த மாம்பழத்தை அணில் கடித்துத் தின்பதை வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

மாமா பார்த்து விட்டார். கையில் பிரம்பை எடுத்தார். அவள் துள்ளி ஓடினாள் மரத்தை சுற்றி. அவரும் துரத்திக் கொண்டு... வெகு அருகாமையில் வந்து விட்டார். ஆனால் மாமரக்கிளையொன்று அவர் முக உயரத்திற்கு இருந்ததை அவர் கவனிக்கவில்லை. குழந்தைகளுக்கு அது தட்டாது. அதனால் அகல்யா ஓடிவிட்டாள். அவர் முகத்தில் கிளை இடிக்க மூக்குக் கண்ணாடி தெறித்து விழுந்தது. தொடர்ந்து அவளைத் துரத்த முடியாமல் போனது. பின்னர் அவளம்மாவிடம் அவர் பேசுகையில்,

"இந்தச் சனியன் பிடிச்ச மரக்கிளை குறுக்க வராமிருந்தா இன்னிக்கு பிரம்பு ஒடிஞ்சிருக்கும். நான் இங்க பிராணன விட்டுண்டு கணக்குச் சொல்லிக் குடுத்துண்டிருக்கேன். இது மரத்த வேடிக்கை பாத்துண்டிருக்கு. நாளைக்கு, உங்க வீட்டு மாமரத்துல எத்தன பழம்? அதான் கேள்வி கேட்கப் போறா பரீட்சையில, மரமண்ட."

"விடுடா, குழந்தைதானே ஏதோ வேடிக்கை பார்த்தா இப்படியா கோபப்படறது."

"ஆஹா பேஷா வேடிக்கை பார்க்கட்டுமே. கணக்குல பெரிய முட்டை போடட்டும். எனக்கென்ன நீயாச்சு உன் மேதாவி பொண்ணாச்சு. நான் போறேன். எனக்கு எத்தனையோ உருப்படியான வேலை இருக்கு."

அவருக்கு மூக்குக் கண்ணாடி உடைந்த கோபம். அதோடு அக்கா தனக்கு சப்போர்ட் பண்ணாத கோபம் வேறு. அன்றோடு கணக்குப் பாடத்தை நிறுத்திக் கொண்டார். ஆனால் அன்றிலிருந்துதான் அகல்யாவிற்கு அந்த மரத்தின் மீது பாசம் ஏற்பட்டது. தன்னைக் காத்த உயிர்த் தோழியென்று எண்ணிக் கொண்டாள்.

ஆந்தை ஒன்று சிறியது அவளை நிகழ் காலத்திற்கு திருப்பியது. திரும்பிப் பார்த்தாள். சுரேஷ் நிம்மதியாய் தூங்கிக் கொண்டிருந்தார். தூங்காமலென்ன? அடித்தவருக்கு வலிக்குமா? அடிபட்டவளுக்குத்தானே வலி. சாதாரண அடியா? ரணம் தெரியாத ஊமை அடி. உயிரையெடுக்கும் வலி. மனம் மீண்டும் பழையதை புரட்டியது.

அந்த மாமரம் ஏனோ பூக்கவும் காய்க்கவும் இல்லை. ஒரு நாள் தந்தையின் நண்பர் சொன்னாராம் அம்மா கேட்டிருந்தாள். "ஓய் இந்த மாமரம் என்னத்துக்கு? ஏதாவது புடலங்காய், அவரைக்காய்னு நடலாம். உம்ம வீட்டுக்காரி மாதிரி பனிரெண்டு வருஷமா தண்டமா நிக்கறது. வெட்டிடுமே ஓய். வீணா எடத்த அடைச்சுண்டு" என்று.

அப்பா சிரித்தார். மரத்தடியில் நின்றபடி "ஓய் எனக்குக் கல்யாணமாகி பனிரெண்டு வருஷமாச்சுங்கறது வாஸ்தவம்தான். எனக்குக் குழந்தை இல்லைங்கறதும் வாஸ்தவம்தான். எனக்குக் குழந்தைப் பெத்து தர்லேன்னாலும் அன்பை தந்து அரவணைப்பு தந்து நல்ல துணையா இருக்கா. எனக்கதுபோதும். அத மாதிரி இந்த மரம் காயோ பழமோ தராம இருக்கலாம். ஆனா வெயிலுக்குக் குறைவில்லாம நிழல் தர்றதே. அது போதும்" என்றாராம்.

மரத்திற்குக் கண், காது, மூக்கு இருக்கிறது என்று சொல்ல முடியாது. ஆனால் தன்னைச் சுற்றி இருப்பவரை புரிந்து கொள்ளும் உணர்வு இருக்கிறது. மரம் பூத்துக் காய்த்து கனிந்தது. சமயம் பார்த்துத்தான். அகல்யாவின் அம்மா மாவடுவை ஆசைபடும் நேரமது. ஆக மாமரம் பழம் தர ஆரம்பித்த அதே மாதம் அகல்யா பிறந்தாள். அம்மாவிற்குச் சொல்லிச் சொல்லி மாளாது. அவள் கையால் நட்ட மரம் அல்லவா? "அம்மா!" அந்த எண்ணம் வந்ததும் அகல்யாவின் கண்கள் குளமாயின.

"அம்மா நீ போகும் போது என்னையும் கூட்டிண்டு போயிருக்கக் கூடாதா? இந்தப் பாழும் பூமியில் என்னை எதுக்கு தவிக்க விட்டுட்டு

பிஸ்கட் நமுத்து விட்டால் கவலை வேண்டாம். பொடி செய்து 1 கப் எடுத்து அத்துடன் 1 கப் சர்க்கரை, சிறிது டூட்டி ஃப்ருட்டி துண்டுகள் 1 கப் வெண்ணெய் என கலந்து அதில் சிறிது கன்டன்ஸ்டு மில்க் விட்டுக் கலந்து பிசைந்து பட்டர் பேப்பரில் வைத்து, ஃபிரிட்ஜில் வைத்து எடுத்து பின் துண்டுகளாய் போட்டுப் பரிமாறலாம். பிஸ்கட் புட்டிங் நன்றாக இருக்கும். (மேல்புறம் முந்திரி தூள் கூட தூவலாம்.)

– பாவா இராஜேந்திரன்.



எப்படிச் சமாளித்தேன் எதிர்பாராத செலவை!

ஒவ்வொரு மாசமும் ஒண்ணாந் தேதி வந்தா ஒரே டென்ஷன்தான்.

'வீட்டு வாடகை, பால் கார்டு, மளிகை சாமான், ஸ்கூல் பீஸ், கரண்ட் பில்'னு ஏகப்பட்ட செலவுகள்.

வரவுக்கும் செலவுக்கும் ஒரே இழுபறி, மாசாமாசம் பற்றாக்குறை தான்.

இந்த லட்சணத்துல, ஆறு மாசத்துக்கு முன்னால ஒரு எதிர்பாராத செலவு.

'உங்க பொண்ணுக்கு உடனே டியூஷன் ஏற்பாடு பண்ணுங்க ரொம்ப வீக்கா இருக்கா'ன்னு அவளோட டீச்சர் சொன்னதும் எனக்கு ஒரே ஷாக்.

இருக்கற செலவையே சமாளிக்க முடியலை, இதுல மாசாமாசம் 200 ரூபாய்க்கு எங்கே போறது?

எப்படியோ பல்லைக் கடிச்சுண்டு, செலவைக் குறைச்சு ஒரு மூணு மாசம் டியூஷன் பீஸ் கட்டிப் பார்த்தேன். அதுக்கு மேலே தாக்கு பிடிக்க முடியலை.

அப்பதான் எனக்கு ஒரு ஐடியா தோணிச்சு.

நாம தான் +2 படிச்சிருக்கோமே இங்கிலீஷ் மட்டும் கொஞ்சம் நல்லா தெரிஞ்சா நாமே குழந்தைக்கு டியூஷன் சொல்லித் தரலாமேன்னு யோசிச்சேன்.

நான் விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட் பத்தி நெறய கேள்விப்பட்டிருக்கேன். நானும் அவங்க கோர்ஸ்ல சேரலாம்னு ஒரு போஸ்ட் கார்டு எழுதிப் போட்டேன். அவங்க அனுப்பின ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸ் பாடங்களை ரூ. 395/- கட்டி வாங்கி படிக்க ஆரம்பிச்சேன்.

பாடங்களெல்லாம் ரொம்ப ஈஸியா இருந்ததால இங்கிலீஷ் கிராமரை தரோவா கத்துக் கிட்டேன்.

அது மட்டுமில்ல ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் பாடங்களைப் படிச்சு, அத்தோட அவங்க அனுப்பின கேசட்டை கேட்டு பிராக்டிஸ் பண்ணினதனால இப்போ என்னால இங்கிலீஷ் சகஜமா பேச முடியுது.

இப்போ என்னோட பொண்ணுக்கு நானே டியூஷன் சொல்லித்தர ஆரம்பிச் சுட்டேன்.

அது மட்டுமில்ல, பக்கத்து ப்ளாட்ல இருக்கிற ரெண்டு பசங்களும் என்கிட்ட டியூஷன் எடுத்துக்கறாங்க.

உங்களுக்கும் இங்கிலீஷ் கத்துக் கணும்னு ஆசையா இருக்கா?

அப்படின்னா இப்பவே, ஒரு போஸ்ட் கார்டுல 'நான் விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன்'னு எழுதுங்க. அதுல உங்க அட்ரஸை தெளிவா எழுதி, விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட், 9 (B) மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017 என்ற அட்ரஸுக்கு உடனே அனுப்புங்க.

உங்க லெட்டர் கிடைச்சதும் பாடங் களும், ஆடியோ கேசட்டும் V.P.P மூலமா உங்க வீட்டுக்கே வந்துடும். தபால்காரர் கிட்ட ரூ 395/- (மற்றும் தபால் செலவை) குடுத்து பாடங்களை வாங்கிப் படிச்சு ஈஸியா இங்கிலீஷ் கத்துக்குங்க.

நிச்சயமா இந்த கோர்ஸ் உங்களுக்கு ரொம்ப யூஸ்ஃபுல்லா இருக்கும்.



P. ரேணுகா
சென்னை.

போனே? மனம் விம்மியது. பதினைந்து வரு டத்திற்கு முன் இவள் சேதி கேட்டு ஓடி வந்தபோது ஆறுதலாயிருந்தது அந்த மரம். அந்த மரமும் அவளம்மாவும் ஒரே நேரத்தில் கனிந்தவர்கள். அவளம்மா இல்லை என்றாலும் அம்மா மரம் இருந்தது மனதுக்குத் தெம்பாயிருந்தது. நினைவு கலைந்து கூடத்திற்கு வந்தாள்.



அந்த வீட்டின் அமைப்பில் நிலா வெளிச்சம் வீட்டினுள் தாராளமாக வரும். விளக்கு தேவை இல்லை. வீடு அமைதியில் ஆழ்ந்திருந்தது. மெல்ல நடந்து ஒவ்வொரு இடமாய்ப் பார்த்துக் கொண்டே வந்தாள். கூடத்தின் நடுநாயகமாக நின்ற தூணை அவளால் மறக்க முடியுமா?

அகல்யாவிற்கு முதுகு கொள்ளாத தலைமுடி. கால் முட்டியை தொடும் நீளம். கூடத்தில் தூணுக்கருகேதான் நிறுத்தி பின்னால் போடுவாள் அவளம்மா. இவள் தூணைக் கட்டிக் கொண்டு நிற்பாள். எத்தனை இன்பமான நாட்கள் அவை. தூணை இப்பொழுது கட்டிக் கொண்டபோது அம்மா பின்னால் நிற்பது போன்ற தோற்றம். பிரமைதான்.

சமையலறைக்கு வந்தாள். எத்தனையெத்தனை தின்பண்ட வகைகள், சமையல் வகைகள். அவளம்மா சமையலில் கைதேர்ந்தவள். குடும்பத்தாருக்குப் பார்த்துப் பார்த்துப் பண்ணிப் போடுவாள். அவளப்பாவிற்கும் அவளுக்கும் சற்றும் சம்பந்தமில்லாத ருசி. ஆனால் இரண்டுக்கும் சளைக்காமல் அவளம்மா தன் கைத்திறனால் பாலம் அமைப்பாள். பெருமூச்சுடன் வெளியே வந்தவள் அந்தச் சின்ன அறையைக் கண்டாள். அவருடைய இரண்டாவது மகள் அனு நிம்மதியாய் கட்டிலில் தூங்கிக் கொண்டிருந்தாள். "பாவி பொண்ணே! உன்னாலதானேடி இத்தனையும்" என்று மனம் குமுறியது. அறைக்குள் நுழைந்தாள். சின்ன ஜன்னல் கண்ணில் பட்டது மீண்டும் பழைய நினைவுகள்.

கிட்டத்தட்ட நாற்பது வருடங்களிருக்கும் அகல்யா பூப்படைந்த விழா பிரமாதமாய் நடைபெற்றது. உறவுகள் கூடியிருந்தன. அவள் இந்தச் சின்ன அறையில்தான் அந்த நாட்களை கழித்தாள். மூன்று நாட்களும் அங்குதான் அவளுக்கு ரெஸ்ட். விழித்திருந்த நேரமெல்லாம் இதே ஜன்னலுக்குக் கீழ் நாவல் படித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

'சாண்டில்யன்' நாவலொன்றில் லயித்திருந்த போது ஏதோ ஒன்று புத்தகத்தில் வந்து விழ விருட்டென நிமிர்ந்தாள். ஜன்ன லருகே அவள் அத்தை மகன் சீனு. தன் மடியில் காகித மடிப்பொன்று கிடப்பதைப் பார்த்து விட்டு 'அம்மா' என்று அழைக்க முற்பட்ட போது அவன் தன் உதட்டின் மீது விரல் வைத்து மௌன உத்தரவு பிறப்பித்து விட்டு நகர்ந்தான். அவள் கடிதத்தை பிரித்தாள்.

தனக்குக் கோபம் வரும் என்ற எண்ணத்தில் படித்தவளுக்கு ஆச்சர்யம். தன் அன்பையெல்லாம் கொட்டி எழுதியிருந்த அந்தக் கடிதத்தை படிக்கப் படிக்க அவள் மனம் துள்ளியது. நாவல்களில் வரும் கதாநாயகியாக தன்னை கற்பனை செய்து கொண்டாள். மனம் சிறகடித்தது. அங்கே அவள் கழித்த மீதி நேரத்தில் நாவலை மறந்தாள். கடிதத்தையே திரும்பத் திரும்ப படித்தாள்.

மறுநாள் மஞ்சள் நீராட்டு விழாவின்போது துரதிர்ஷ்டவசமாய் கடிதத்தை நாவலொன்றில் வைத்து விட்டு மறந்து போனாள். விழா மும்முரத்தில், பின்னர் பள்ளிக்கூடம் போவதிலும் மறந்தே விட்டாள். இரண்டு மூன்று நாட்கள் கழித்து அவளப்பா தற்செயலாய்ப் புத்தகம் எடுக்கப் போக அவர் கையில் அந்தக் கடிதம்.

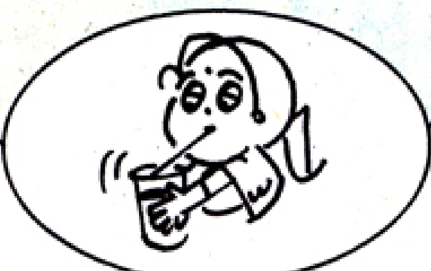
அந்த வீட்டில் பூகம்பம் வெடித்தது. சாதுவாயிருந்த அப்பா காரணகாரியம் எதையும் விசாரிக்காமல் சீனுவை ஓட ஓட விரட்டினார். அன்று போனவன் பல வருடங்கள் வரவேயில்லை. அந்த அறையில் நிற்கப் பிடிக்காதவளாய் அகல்யா மாடிப்படி அருகே வந்து நின்றாள்.

மாடியின் ஒற்றை அறையைத் தாண்டி மொட்டை மாடிக்கு வந்தாள். வானத்தில் மேற்கே நிலவு கவிழ்ந்து கிடந்தது. அங்கிருந்து வாசல் கேட்டைப் பார்த்தாள். மீண்டும் அந்த ஒரு நாள் ஞாபகம்.

சுமார் ஏழு வருடங்கள் சீனுவைப் பற்றி எந்தத் தகவலும் இல்லை. ஊதுவத்தி தீர்ந்த பெட்டியில் எஞ்சியிருக்கும் மணமாய் அவள் நெஞ்சில் அவன் நினைவு மட்டும் கமழ்ந்து கொண்டிருந்தது. அன்று பொழுது போகாமல்

ஒரு கப் லஸ்ஸியில், சிறிது பீட்ரூட் வேகவைத்த நீர் அல்லது வேகவைத்த பீட்ரூட் துண்டு சிறிது எடுத்து வெண்ணெயாக அரைத்துக் கலந்து தயாரித்துப் பருக அழகான கலரில், சுவையும் கூடுதலாக, நன்றாக இருக்கும்.

– பாலா இராஜேந்திரன்.





மொட்டை மாடியில் நின்று கொண்டிருந்தாள். அம்மா கோவிலுக்குச் சென்றிருந்தாள். அப்பா கூடத்திலிருந்தார்.

வாசலில் ஆட்டோ ஒன்று வந்து நின்றது. அதிலிருந்து ஒரு இளைஞன் இறங்கினான். கரு கரு முடியும் செக்கச் செவேல் நிறமும் கவர்ச்சியாகவே இருந்தான். ஆட்டோவை அனுப்பிவிட்டு கேட்டருகே வந்தவன், தற்செயலாய் இவளைப் பார்த்தான். கையசைத்தான். அவளுக்கு சப்த நாடியும் ஒடுங்கி விட்டது. யாரிவன் இத்தனை உரிமையோடு நடந்து கொள்கிறான்? அவள் கீழே இறங்கி ஓடினாள். பேச்சுக்குரல் கேட்டது. அப்பாதான்.

"எங்கேடா வந்தே?"

"சுருக்கமா சொல்லிடறேன் மாமா. அன்னிக்கும் இன்னிக்கும் நான் அகல்யாவைதான் விரும்பறேன். அவள பொண் கேக்கத்தான் வந்திருக்கேன்."

"இறங்குடா வெளியில நாயே. என்ன திமிர்டா உனக்கு?"

"மாமா வார்த்தைய அளந்து பேசுங்க. அவ என் முறைப்பெண். அன்னிக்கு நான் தண்டச்சோறா இருந்திருக்கலாம். இப்ப எனக்கு பாம்பேல நல்ல வேலை. கை நிறைய சம்பளம். அகல்யாவ கண்கலங்காம வெச்சுக் காப்பாத்த என்னால முடியும். சரின்னு சொல்லுங்க மாமா."

'வந்திருப்பது சீனுவா? கடவுளே!' அவள் மனம் குதூகலித்தது.

"சொல்லுங்க மாமா நான் என்ன தப்பு பண்ணினேன்?"

"என்ன பண்ணினியா என்ன திமிருந்தா காதல் கடிதம் எழுதுவே ராஸ்கல். அன்னிக்கே உன் தோல உரிக்காம விட்டேனே" அவர் கத்தினார். அகல்யா அவனை திரை மறைவிலிருந்து பார்த்தாள்.

"சரி மாமா இவ்ளோ தூரம் பேசறீங்களே நா பண்ணினது தப்பா, சரியான்னு அகல்யாவையே கேளுங்க. அவ தப்புன்னு சொன்னா நான் இப்படியே போயிடறேன்."

"அவ யார்டா சொல்றதுக்கு? அவ என் பொண்ணு. நான் கிழிச்ச கோட்ட தாண்ட மாட்டா, நீ போலாம்."

'திட்டவட்டமாய்க் கூறினார். அவனும் மறு பேச்சின்றி வெளியேறினான். அவள் மீண்டும் மொட்டை மாடிக்கு ஓடிச் சென்று பார்த்தாள். அவன் தலை நிமிராமல் கேட்டைக் கடந்து வெளியே சென்று கொண்டிருந்தான். அவனோடு தன் உயிரும் தன்னைப் பிரிந்து செல்வது போல் உணர்ந்தாள்.

அவனிடமிருந்து இரண்டு வருடங்கள் எந்தத் தகவலும் இல்லை. அந்த நாட்களில் அவள் துடித்த துடிப்பு மௌனமாய் வேதனைபட்டது. அம்மாவிடம் மட்டும் ஒருநாள் சொன்னாள்.

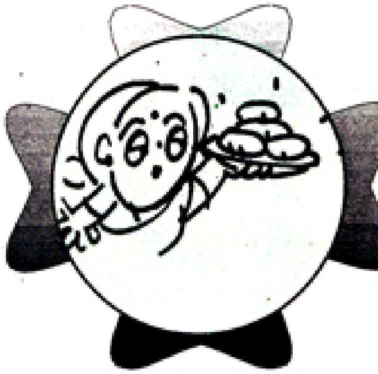
"என்னடி. பண்ணச் சொல்றே? எனக்கும் விருப்பம்தான். அநாதையா வளர்ந்தாலும் அவன் நல்ல குணம்தான். ஆனா உங்கப்பா பிடிவாதக்காரர். முடிவு பண்ணினா பண்ணது தான். நா வேற அன்னைக்குன்னு வெளியில போயிருந்தேனே. என்ன செய்யறது? நடந்தது நடந்தாச்சு. மறந்துடு. அதுதான் ஒரே வழி. வேற நல்ல பையனாப் பாத்து உனக்குக் கல்யாணம் பண்ணி வைக்கறோம். என்னால இவ்ளோ தாண்டி முடியும்" என்று தன் இயலாமையையும் ஆற்றாமையையும் வெளியிட்டாள் அவளம்மா.

பின்னர் சீனு திருமண அழைப்பிதழ் அனுப்பியிருந்தான் பம்பாயிலிருந்து. உடனே அவளப்பாவுக்கு ரோஷம் வர அவளுக்கு டெல்லி மாப்பிள்ளை பார்த்தார். சுரேஷ் வந்தான் பார்த்தான். ஓகே சொன்னான். கல்யாணமான கையோடு அம்மா சொல்லி விட்டாள். "பழசெல்லாம் மறந்துட்டு மாப்பிள்ளை மனசு கோணாம நடந்துக்கோ" என்று.

அகல்யாவும் முயற்சி செய்தாள் முழு மனதுடன். ஆனால் சுரேஷ் சீனுவல்ல. அகந்தை சுயநலம் இவற்றின் இருப்பிடம். பொறுத்துக்

ஒரு கப் மைதா மாவில், 4 பாதாம் பருப்பு, 4 முந்திரி என ஊறவைத்து விழுதாக அரைத்துக் கலந்து பிசைந்து அப்பளமாக இட்டு சிறு மூடியால் வட்டமாக வெட்டி எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். இதை பாஸந்தியுடன் கலந்து செய்தால் பாஸந்தி நன்றாக இருப்பதுடன், அளவும் கூடுதலாக வரும். சுவையும் அதிகரிக்கும். சிறிது கூட மைதா கலந்தது எனத் தெரியவே தெரியாது.

- பாலா இராஜேந்திரன்.





தினசரி பொறுப்புகளுடன் தன்
திறமையையும் உபயோகித்து
வெற்றிச் சிகரங்களை அடைவதே
சக்ரா கோல்ட் மங்கையின் பலம்,
இதுவே அவள் தங்கமான கை


''என் தங்கமான மனைவியின் மகிமை,
சக்ரா கோல்ட் டீ—யின் மகிமை ஒன்றே!
இரண்டும் தங்கமான ருசி மயமே!!''
மகிமை. சக்ரா கோல்ட் டீ-யின் தங்க ருசி போல
சந்தோஷமும் உற்சாகமும் ஆனந்த ஆச்சரியமும்
இ ணை ந் த தே
இந்த தங்கமான
கை மகிமை!
டாட்டாவின்
சக்ரா கோல்ட் டீ
தங்கமான ருசி
CHAKRA
GOLD

கொண்டாள். அதற்காக அவன் கொடுமைப் படுத்தினான் என்றும் சொல்ல முடியாது. எல்லாம் அவனிஷ்டப்படிதான் நடக்க வேண் டியிருந்தது. சதா மனைவியை மட்ட மாகப் பேசுவது, அவளைக் கிண்டல் செய்வது இதுவும் அவன் வழக்கம். இரண்டு பெண் குழந்தைகள் பிறந்தன. வாழ்க்கை ஏதோ ஓடிக் கொண்டிருந் தது.



எங்கோ ஒரு குயில் கூவி அவளை நிதர்சனத்துக்குக் கொண்டு வந்தது. அவள் மனமும் எத்தனையோ வருடங்கள் ஏக்கத்துடன் கூவிக் கொண்டிருக்கிறது. அங்கேயும் நிற்க மனமில்லாமல் படிகளில் இறங்கி தோட்டத் திற்கு வந்தாள். அதிகாலை பனித்துளிகளில் நனைந்த புல்வெளி.

ஐந்து வருடங்களுக்கு முன் சுரேஷ் ரிடையர் ஆனான். அந்த கையோடு மூத்த மகள் திருமணத்தை முடித்தனர். சம்பந்தி வீட்டார் சீர் வரிசையைக் கறந்து வாங்கிக் கொண்டனர். அதற்குப் பின் தில்லியில் அதே நிலையில் தொடர முடியாத நிதி நிலைமை. சென்னைக்கு இடம்பெயர்ந் தனர். அகல்யாவின் அப்பா அவளுக்கு எழுதி வைத்து விட்டுப் போன இந்த வீட்டிற்குக் குடிவந்தனர்.

அவள் மனம் திருமணத்திற்குப் பின் முதன் முறையாக இன்பத்தை அனுபவித்தது. அவள் முதலில் பார்த்து மகிழ்ந்தது அந்த மாமரத் தைத்தான். கொப்பும் கிளையும் பரந்து விரிந்து அதன் நிழல் தாயின் மடியாகவே அவளுக்குத் தோன்றியது. வீட்டின் ஒவ்வொரு பகுதியும் அவ ளுடன் இருந்து பிற்காலத்தில் பிரிந்த அல்லது மறைந்த உறவுகளை நினைவுபடுத்தி ஒரு வேதனை கலந்த சுகத்தைக் கொடுத்தது. அது அவளுக்கு தில்லியின் பாலைவன வாழ்க்கை யிலிருந்து எவ்வளவோ ஆறுதலாயிருந்தது.

தான் அதுவரை அனுபவித்த கசப்பெல்லாம் மறைந்து போன மாதிரி உணர்ந்தாள். அதென் னவோ சுகமெல்லாம் கொஞ்ச காலமே போலும்.

கல்லூரியில் படித்துக் கொண்டிருந்த இரண்டாவது மகள் அனு படு நவீனம். தில்லி கலாசாரத்தில் மூழ்கி திளைத்தவள். அவளுக்குச் சென்னை பிடிக்கவில்லை. அதிலும் சுத்தமாய் இந்தப் பழங்கால வீடு பிடிக்கவேயில்லை. தந் தையும் மகளும் என்றைக்குமே ஒரே கட்சி. அதி லும் அனு தன் அம்மாவை ஒரு பொருட்டா கவே மதித்ததில்லை. அவள் ஒன்றை விரும் பினால் அதற்கு நேர் எதிராய் இவள் செய்வாள்.

அனு பிடிவாதம் பிடிக்க ஆரம்பித் தாள். தன்னுடன் படிக்கும் மாணவிக ளின் வீட்டு அழகைப் பற்றி எடுத்துச் சொல்லி தற்பொழுது அவர்களிருந்த வீட்டின் மட்டமான நிலை பற்றியும் சொல்லி தந்தையின் மனத்தை மாற்றினாள். அவர் புது வீடு வாங்கியே தீருவது எனும் தீர்மானத்திற்கு வந்தார். இதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த அகல்யா தெரியாத்தனமாக,

"இந்த வீட்டுக்கு என்ன குறைச்சல்? நல்லாத்தானே இருக்கு" என்று சொல் லப் போக,

"ஆமாம் நீ அப்படித்தான் சொல் லுவே. உங்கப்பன் கட்டின வீடாச்சே. இது துரு ஏறின தகர டப்பா. ஆனாலும் தலைல வெச்சு கூத்தாடுவே" என்று சுரேஷ் சொல்ல, மகள் விழுந்து விழுந்து சிரிக்க, வாயடைத்துப் போனாள் அகல்யா.

மளமளவென காரியத்தில் இறங்கினார்கள். அப்பாவும் மகளும். பெசன்ட் நகரில், நவீன அபார்ட்மெண்ட் புக் ஆனது. இந்த வீட்டின் கால் பாகம் தேறாத விஸ்தாரமது. அவள் வீடு விலை பேசப்பட்டது. மௌனமாய் நொறுங் கினாள் அவள். அவளுக்குத் தெரியும் இனி என்ன சொன்னாலும் ஒரு பயனுமில்லை. வீட்டை விலைக்கு வாங்கியவர்கள் இவர் களுக்கு இடமாற்ற ஒரு வாரம் அவகாசம் தந்திருந்தார்கள்.

தாங்கள் வாங்கிய வீட்டைச் சுற்றிப் பார்க் கச் சில சொந்தக்காரர்களுடன் வந்தவர்கள் அகல்யா காதுபடவே "அத்தனையையும் இடிச் சிட்டு புதுசா கட்டணும். முதல்ல அந்த மாமரத்த ரிமூவ் பண்ணணும்" என்று தங்களுக் குள் பேசிக் கொண்டனர். கேட்டுக் கொண் டிருந்தவள் துடிதுடித்துப் போனாள். அவளுக் குத் தன் கணவரிடம் கோபம் கோபமாய் வந் தது. வீட்டை முதலில் அவர்களுக்குக் காட்டும் பொழுதே தேவையில்லாமல் சுரேஷ், "இந்த மரம் வெச்சு கிட்டத்தட்ட ஐம்பது வருஷம் இருக்கும். இப்ப எல்லாம் அது ஒரு வருஷம் விட்டு ஒரு வருஷம்தான் காய்க்கிறது. வேண் டாட்டா வெட்டி எறிஞ்சுடலாம். நிறைய ஸ்பேஸ் கிடைக்கும்" என்று அட்வைஸ் செய்திருந்தான்.

"மரத்தை வெட்ட வேண்டாம்னு சொல் லுங்கோ" என்று அவனைக் கெஞ்சினாள்.

"அகல்யா பைத்தியக்காரத்தனமா பேசாதே. இனி இது அவுங்க வீடு. அவங்க என்ன வேணா செய்துட்டுப் போகட்டும். நீயேன் பாதர் பண்றே" என்றான் சர்வசாதாரணமாக. அவ னுக்கென்ன, தன் ஆசை உள்ளபடி நிறை வேறியதில் பரம திருப்தி.

எங்கோ சேவல் கூவியது. பொழுது விடியத் துவங்கியது. அகல்யா மரத்தை நெருங்கினாள். அதை இறுக்கக் கட்டிக் கொண்டாள். "அம்மா அம்மா..." என ஐந்து வயதுக் குழந்தையைப் போல அந்த ஐம்பது வயது மூதாட்டி அழ ஆரம்பித்தாள் -


இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை
சமையல் கலையில் திருப்புமுனை
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி
எல்லாம் தந்திடும்
Murugan
முருகன் மெட்டல் என்றாலே
முகம் மலரும் தன்னாலே
முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை — 3.
போன்: 5350182, 5343412



என் பெற்றோருக்கு நாங்கள் நால்வர். நான் மூத்தவள். மத்தியதர குடும்பத்தினரான எங்களுக்கு வேறு எந்தப் பற்றாக்குறை இருந்தாலும், அன்புக்கும் பாசத்துக்கும் பஞ்சமில்லாமல் வளர்ந்தோம். இப்போது நாங்கள் நால்வரும் கல்யாணம் ஆகி, குடும்பம், குழந்தைகள் என்று செட்டில் ஆகிவிட்டோம். நான்கு வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த இந்த சம்பவம் 'அன்பு' எனும் கயிறு எவ்வளவு வலுவானது என்பதைக் காண்பிக்கிறது.

நான்கு வருடங்களுக்கு முன்பு என்னை என் தம்பி சிங்கப்பூருக்கு வரச் சொல்லி ரொம்ப வற்புறுத்தினான். அப்போது அவன் அங்கு வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். மறு வருடமே மாற்றலாகி விடுமென்றும் அதற்கு முன்பு வரும்படியாக கூப்பிட்டுக் கொண்டேயிருந்தான்.

அயல்நாட்டு ஆசை யாரை விட்டது? என் கணவர், குழந்தைகள் ஒத்துழைப்புடன் என் வெளிநாட்டுப் பயணம் ஏற்பாடானது. என்னுடன் என் தோழிகள் இருவரும் வந்தனர். சிரிப்பும், அரட்டையுமாக எங்கள் பயணம் மிக இனிமையாக இருந்தது. சிங்கப் பூரை அடைந்ததும் மனதும் உடலும் பரபரத்தன. ஒரு வருடம் கழித்து தம்பியைப் பார்க்கப் போகும் ஆவல், சந்தோஷம் எல்லாம் சேர்ந்து என்னை தரையில் கால் பாவ விடாமல் செய்தன! எப்போதுமே என் நடை கொஞ்சம் வேகம். அன்று, கேட்க வேண்டுமா!

சுற்றுப்புற அழகை (ஏர்போர்ட்டில்) ரசித்துக் கொண்டே படியில் இறங்கியவள், புடைவை தடுக்கி பொத்தென்று விழுந்து விட்டேன். வெட்கம் ஒருபுறம், வேதனை ஒருபுறம். அங்குள்ளவர்கள் உதவிக்கு ஓடி வந்தார்கள். என் தோழிகளும் பதட்டமடைந்தனர். அங்கு ஒரு லேடி டாக்டர் இருந்தார். என் காலைத் தொட்டுப் பார்த்து கால் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டு விட்டது என்றும் ஒரு சக்கர நாற்காலி ஏற்பாடு செய்து அதில் போகும்படியும் சொல்லிவிட்டுப் போய் விட்டாள். செயலிழந்து போய் விட்டேன்.

வெளியில் காத்திருந்த என் தம்பி என்னைப் பார்த்து ஆனந்தத்திற்குப் பதில் அதிர்ச்சி அடைந்தான். எப்படி இருக்கும் அவனுக்கு? சிங்கப்பூர் போனதும் நான் போன முதல் இடம் ஆஸ்பத்திரி! அங்கும் டாக்டர் அதையே கூறி, காலில் ஒரு பெரிய கட்டு போட்டார். இரண்டு ஊன்று கோலும் தந்து காலைக் கீழே வைக்கவே கூடாது என்றார். கூடிய சீக்கிரம் ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும், இல்லையெனில் எலும்பு சேராது என்றும் கூறி விட்டார். நான் அழுதால் என் தம்பியும் கலங்கு



வானேயென்று பொங்கி வந்த அழுகையை அடக்கிக் கொண்டு வீடு வந்து சேர்ந்தோம். (என்னைப் போல் அவனும் நினைத்தது நெகிழ்ச்சியான விஷயம்)

அவனுக்குக் கல்யாணம் ஆகி இரண்டு வருடம் ஆகியிருந்தது. என் தம்பி மனைவி, என்னை பெரிய கால்கட்டு ஊன்று கோலுடன் தன் கணவன் கைத் தாங்கலாக அழைத்து வருவதைப் பார்த்து அதிர்ச்சியின் எல்லைக்கே போய் விட்டாள். என் தம்பி விஷயத்



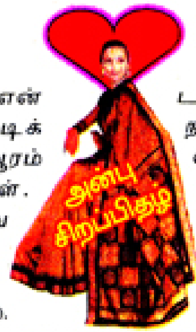


தைக் கூறியதும் என்னைக் கட்டிக் கொண்டு அழ ஆரம்பித்து விட்டாள். யாரும் பேசவே யில்லை. எல்லோர் தொண்டையிலும் துக்கம். என் தம்பி, "இவ்வளவு செலவழித்து வந்து விட்டு, உடனே போக வேண்டாம். நான்கு நாள் இருந்து, சிங்கப்பூர் சுற்றிப் பார்த்துவிட்டு போகலாம்" என்றான். எனக்கு அழுவதா, சிரிப்பதா - தெரியவில்லை. "எப்படி



இந்தக் காலுடன்" என்று இழுத்தேன். "பேசாமலிரு நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன்" என்று கூறிவிட்டான்.

அந்த நான்கு நாட்களும் என் வாழ்வில் மறக்க முடியாத நாட்கள். நானும் என் தம்பியும் ஒரே ரத்தத்தில் பிறந்தவர்கள். ஆனால் எங்கிருந்தோ வந்த அவன் மனைவி என்னிடம் காண்பித்த பரிவும் அன்பும், இப்போது நினைத்தாலும் கண்ணில் நீர் வருகிறது. இருவரும் அவரவர் அலுவலகத்திற்கு லீவு போட்டுவிட்டு



டாக்ஸியில், ஒரு சக்கர நாற்காலியுடன் என் சுண்டு விரலுக்குக் கூட ஆபத்து வராமல், சிங்கப்பூர் முழுவதும் சுற்றிக் காண்பித்த பாங்கை சொல்வதா? அங்குள்ளவர்களை அனுதாப விழிகளோடு எனக்கு உதவச் செய்த அறிவைச் சொல்வதா? என்னால் இவர்களுக்கு எவ்வளவு செலவு என்று மறுகும் போது பரிசுப் பொருட்களை வாங்கிக் குவித்த தாராள மனசைச் சொல்வதா? தனியாக நான் திருவனந்தபுரம் போய்க் கொள்கிறேன் என்று எவ்வளவு சொல்லியும் கேட்காமல் விடாப்பிடியாக என் தம்பி மனைவி என்னுடன் வந்து, உடனே ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்து, கலங்கியிருந்த என் குழந்தைகளுக்கு ஆறுதல் கூறி, மறுநாள் சிங்கப்பூர் சென்ற கடமை உணர்வை சொல்வதா? (டிஞர் டிக்கெட் வாங்க அவன் பட்டபாடு - பாவம்)

எங்கள் குடும்பத்தில் ஒருத்தியாக அவள் வந்து இரு வருடம்தான் ஆகியிருந்தது. ஜன்மம் ஜன்மமாக என்னுடன் இருந்தவள் போல் அந்த அன்பும் அரவணைப்பும்; அப்பப்பா... நான் கொடுத்து வைத்தவள். 'காலை ஒடித்துக் கொண்டு வந்து விட்டாளே' என்று சிறிதும் நினைக்காமல், சிரித்த முகமும் அன்பான பேச்சும், ஆதரவான அரவணைப்பும் என்னை பிரமிப்பிலாழ்த்தின.

என் துரதிர்ஷ்டமான நேரத்தில் 'அன்பு' அதிர்ஷ்ட தேவதையாக வந்தது என்றால் அது மிகையல்ல. உடல், மனம் இரண்டும் தளர்ந்து கிடந்த சமயம் அன்பு எனும் 'டானிக்' எனக்கு ஊட்டிய புத்துணர்ச்சி கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. அன்பின் விலையை கற்றுக் கொடுத்தது என் சிங்கப்பூர் பயணம்.

அதிர்ஷ்டம்!

— மாலதி சுந்தர்ராஜன்



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



16,காமராஜ் சாலை,பழையபெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம்,சென்னை-600063.
Tel&FAX : 2376129,Cell Ph : 9841050464
E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in
& sspeetam@hotmail.com
WEB SITE: www.intamm.com / sspeetam

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, வசதியற்ற, திக்கற்ற 75 மாணவர்களும் 25 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்த்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியை செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

காலை சிற்றுண்டி (100 பேருக்கு)	ரூ.	750/-
மதிய உணவு (இனிப்புடன்)	ரூ.	1,500/-
இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	500/-
ஒரு மாணவனுக்கு ஓரண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	6,000/-
குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	75,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

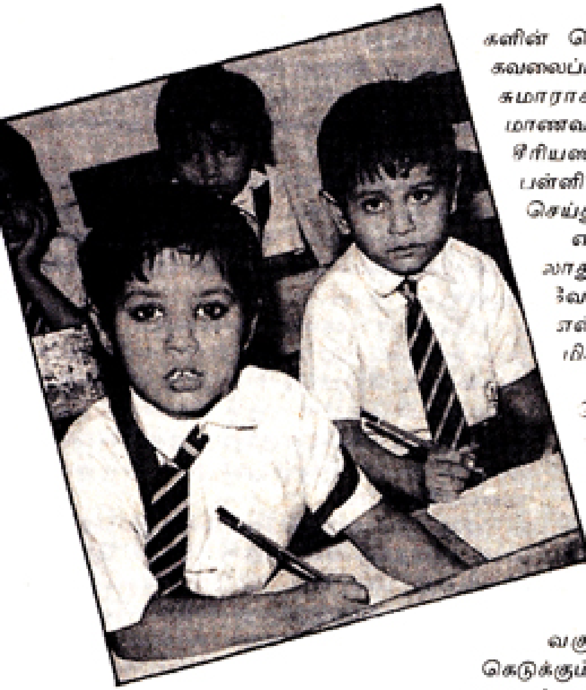
உங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/DD/MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி சர்வாத்மானந்தர்.

ADCHOICE

பெற்றோர்களுக்கு...



நான் முதுகலையில் கணிதம் பட்டம் பெற்று பி.எட். முடித்து ஒரு பள்ளியில் உயர்நிலைப் பள்ளி மாணவர்களுக்குக் கணிதம் போதித்து வருகிறேன். நான் தினந்தோறும் மாணவர்களிடம் பார்க்கும் பிரச்னைகளையும், அதற்கு எவ்வளவு தூரம் பெற்றோர்கள உதவ முடியும் என்பதையும் கூறவே இந்தக் கட்டுரை.

முக்கியமாக எல்லா ஆசிரியர்களும் தற்போது மாணவர்களிடம் எதிர்கொள்ளும் பிரச்னை அவர்களின் 'இன்சின்சியாரிட்டி'. முதல் நான் பாடங்களை முழுவதுமாகப் புரிந்து கொள்ள நாங்கள் கொடுக்கும் 'ஹோம்-வொர்க்'கைச் செய்து வருதல் மிக அவசியமானது. ஆனால் ஒரு வகுப்பில் சராசரியாக 70% மாணவர்கள் இதை முக்கியமாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை.

நன்றாகப் படிக்கும் மாணவர்களின் பெற்றோர்கள் இதைப் பற்றிப் பெரிதாகக் கவலைப்பட வேண்டியது இல்லை. ஆனால் படிப்பில் சுமாராகவும், பின்தங்கிய நிலையிலும் இருக்கும் மாணவர்களின் பெற்றோர்கள் இதைக் கொஞ்சம் சீரியஸாக எடுத்துக் கொண்டு, பிள்ளைகளின் பள்ளி நடவடிக்கைகளை அன்றாடம் செக்-அப் செய்து வருதல் மிக அவசியமானது.

எல்லா மாணவர்களாலும் 100% வாங்க இயலாது என்றாலும், ஆசிரியர்கள் கொடுக்கும் வேலையை முடித்துக் கொண்டு வருவது என்பதை அவர்களின் மனத்தில் விதைத்தல் மிக முக்கியமானது.

இதில் பெற்றோர்களை நாங்கள் வேண்டிக் கொள்வது என்னவெனில் நேரம் கிடைக்கும் போது அவர்களின் வகுப்பு நோட்டுக்கள், வீட்டுப் பாட நோட்புக்குகள் இவற்றைச் 'செக்' செய்யலாமே. எங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அதிகமான பாடத் திட்டத்தை முடிக்க வேண்டியது ஒருபுறம், டீ.வி.சினிமாக்களை பார்த்து பள்ளியைக் கல்லூரி போல நினைத்துக் கொண்டு வகுப்பறை சூழ்நிலையை ஏகத்துக்குக் கெடுக்கும் மாணவர்களை சமாளிக்க வேண்டியது ஒருபுறம் என எங்களின் வேலை ரொம்ப சிரமமாக உள்ளது. அந்தக் கால ஆசிரியர்களைப் போல பாடத்தில் மட்டுமே கவனம் செலுத்த முடியாமல், மாணவர்களின் நடை, உடை, நடத்தை என பல்வேறு விஷயங்களில் எங்கள் கவனம் செல்கிறது.

பெற்றோர்களை வரவழைத்துப் பேசும் போது அவர்கள் சொல்லும் காரணங்கள் இரண்டு.

1. எப்போதும் டீ.வி. பார்த்துக் கொண்டே இருக்கிறான்.

2. நண்பர்களுடன் விளையாடச் சென்று விடுகிறான்.

இப் பிரச்னைகளை சமாளிப்பது ரொம்ப சுலபம். உங்கள் மகனோ/மகளோ உங்கள் பேச்சைக் கேட்காமல் இருப்பது உங்களுக்குத்தான் அவமானம். அடித்தல், மிரட்டல் உதவாத இக்காலங்களில் டீவி பார்க்கவும், விளையாடவும் அவர்களை அனுமதித்து மீதி நேரத்தில் ஒரு கால அட்டவணை அமைத்துக் கொடுத்து அவர்களின் பாடங்களை ரெகுலராக பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

மற்றொருபுறம் சில பெற்றோர்கள், 'வீட்டில் எல்லாம் எழுதுகிறான், படிக்கிறான்' என வந்து சொல்கிறார்கள். ஒரு டெஸ்ட்டில் மதிப்பெண்களைப் பார்த்த பின் உடனே வந்து ஆசிரியர்களை சந்திப்பதன் மூலம் அத்தகைய மாணவர்களின் குறைகளை உணர்ந்து ஆசிரியர் சொல்லும் யோசனைகளை கேட்டுச் செல்லலாமே.

அநேகமாக எல்லாப் பள்ளிகளிலும் பெற்றோர்கள் வந்து ஆசிரியர்களை சந்திக்க நேரம் ஒதுக்கியுள்ள இக்காலத்தில் இதுவும் சாத்தியமே.

வகுப்பறையில் அச்சூழலில் ஒட்டாமல் தனியில் அமர்ந்து உள்ள சில மாணவர்களிடம் பேசும்போது எல்லோரும் சொல்லும் ஒரே குறை 'பெற்றோர்கள் அவர்களுடன் நேரம் செலவழிக்காததுதான்.' அல்லது பெற்றோர்களின் தேவையற்ற அதிகமான கண்டிப்பு.

இங்கு நான் என் மனதை ரொம்ப பாதித்த ஒரு சம்பவத்தை பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். படிப்பில் ஆர்வம் காட்டாமல், தப்பான வழியில் சென்று கொண்டிருந்த ஒரு எட்டாம் வகுப்பு பெண்ணிடம் அமர்ந்து பேசிய போது, அவள் என்னிடம் சொன்னது. "My parents are running after money. I don't have anybody in my house to share my feelings. I don't want to live, Madam."

மற்றொரு சம்பவத்தில் ஒரு மாணவன் எல்லாப் பாடத்திலும் பெயில் ஆகிவிட்டு ஸ்கூலில் ஆசிரியர் கையெழுத்து வாங்கி வருமாறு பிரஷர் கொடுக்க, வீட்டில் ரிப்போர்ட் கார்டைக் காட்ட பயப்பட்டுக் கொண்டு இரண்டு வாரங்கள் கையில் டிபன்பாக்ஸுடன் பக்கத்தில் உள்ள பார்க்கிற்குச் சென்று விட்டு மாலை வீடு சென்றுள்ளான். இதற்கும் பெற்றோரின் தவறான அணுகுமுறையே காரணம்.

மாதத்தில் ஒருமுறை ஆசிரியர்களை சந்தித்துப் பேசுவதின் மூலம் இத்தகைய பிரச்னைகளை தவிர்க்கலாம். ஏனெனில் நாங்கள் பிரச்னையைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களிடம் பேசி, பெற்றோர்களுக்கு யோசனைகள் சொல்லி என காலம் ஆகி விடுகிறது.

வேலைக்குச் செல்லும் பெற்றோர்கள் எல்லா வசதிகளும் செய்து கொடுத்துள்ளோம். பின் ஏன் இவ்வாறு இருக்கிறார்கள் என கேட்கிறார்கள். வளர்ந்து வரும் சூழலில் அவர்களுக்குத் தேவை உங்களின் அன்பும், அரவணைப்பும்தான்.

அன்றைய நாளில் நடந்த நிகழ்ச்சிகளை சாப்பிடும்போதோ, டி.வி. பார்க்கும்போதோ கலந்துரையாடல் செய்யும்போது அவர்களுக்கும் ஒரு பாதுகாப்பு உணர்வு கிடைக்கும். ஏதேனும் பிரச்னை இருப்பின் உங்களின் யோசனைகளைக் கூறுவதன் மூலம் அவர்களுக்கும் அப்பிரச்னையை அணுக ஒரு தெளிவு கிடைக்கும்.

முக்கியமாக டீன் ஏஜ் குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கு இந்த விஷயத்தில் பொறுப்பு அதிகமாகிறது. ஏனெனில் படிப்பிலும் நடத்தையிலும் நிறைய திசை திரும்புவது இந்த காலகட்டத்தில்தான். நாங்களும் இதுபோன்ற குழந்தைகளுக்கு எங்களால் ஆன உதவிகளை செய்து வருகிறோம்.

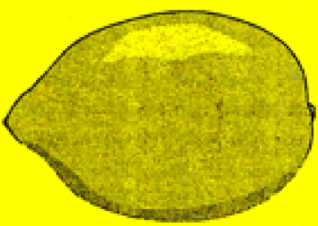
வேலைக்குச் செல்லாதபட்சத்தில் தாயும், வேலைக்குப் போகும் பெற்றோர்களும் தங்களின் வேலைகளை சரிசெய்து கொண்டு குழந்தைகளுக்காக நேரம் செலவு செய்வது மிக அவசியம்.

மங்கையர் மலரை ஆண்களும் படிப்பதால் என்னைப் போன்ற ஆசிரியர்களின் ஒரே வேண்டுதல் என்னவெனில் பெற்றோர்களும் எங்களுடன் கைகோர்த்துக் கொண்டு உதவ முன்வரும்பட்சத்தில் வருங்கால இந்தியர்களை நன்றாக தயார் செய்து, நம் நாட்டை நன்கு வளப்படுத்தலாம்.

பி.கு: "நம் காலத்திலெல்லாம் இப்படியா? என் தந்தைக்கு என் ஸ்கூல் இருந்த இடமே தெரியாது. பீஸ் கட்ட அம்மா வருவதுடன் சரி." என முணுமுணுப்பது காதில் விழுகிறது. என்ன சார் செய்வது? காலம் மாறிக் கொண்டே வருகிறதல்லவா? நம் காலத்தில் பத்தாம் வகுப்பு படிக்கும் மாணவன் தினம் மூன்று பாக்கெட் பான்பராக் தின்பதையோ, ஒன்பதாம் வகுப்பு படிக்கும் பெண் பாய் பிரெண்டுடன் சினிமா போவதையோ (வாலன்டைன்ஸ் டேக்) கேள்விப்பட்டிருக்கிறோமா?

எனவே பெற்றோர்கள் புரிந்து கொள்வார்கள் என்ற நம்பிக்கையுடன், தினம் தினம் புது பிரச்னைகளை எதிர்கொள்ளும் ஆசிரியர்களில் ஒருத்தி.

— எல். ஆனந்தி,
பெங்களூர்



எலுமிச்சம் பழத்தில் சாதம் கிளறுவது போல் நார்த்தங்காயிலும் சாதம் கிளறலாம். இது பித்தத்திற்கு மிகவும் நல்லது. ஆனால் இதில் சிறிது கவனம் தேவை. நார்த்தங்காயின் மேல் துணி வைத்துக் கொண்டு பிழிய வேண்டும். சாற்றில் தோலிலுள்ள எண்ணெய் விழுந்தால் சாதம் கசந்துவிடும். தோலின்மேல் துணி வைத்துப் பிழிவதால் தோலிலுள்ள எண்ணெயைத் துணி இழுத்துக் கொண்டு விடும்.

— விஜயராணி

மங்கையர் மலர்

செப்டம்பர் இதழ்...

'வெற்றிக்கொடி கட்டு!'

வாசகர்கள் கொடியா... பெரிய பந்தலே வேய்ந்து விட்டார்கள். அதோடு பல பிரபலங்களின் மனம் நெகிழ வைக்கும் வெற்றிக் கதைகள்! 'ஜாம் ஜாம்'தான்!



அக்டோபர் இதழ்...

நவராத்திரி சிறப்பிதழ்

மங்கையர் மலர் வாசகிகள் அனைவரும் மனம் மகிழ்ந்து கொண்டாடும் பண்டிகை வந்து கொண்டே இருக்கிறது. 'சக்தியின் மகத்துவம் கூறும் பண்டிகை' அல்லவா நவராத்திரி! உங்களின் கைவண்ணத்தையும் வழக்கம் போல நம் இதழில் தீட்டலாமே! நவராத்திரிக்குக் கச்சிதமாகத் திட்டமிட்டு முன்னாடியே தயாராகி விடலாமா?





குறைக்கான மரபணுக்களை அழிக்க முடியுமா?

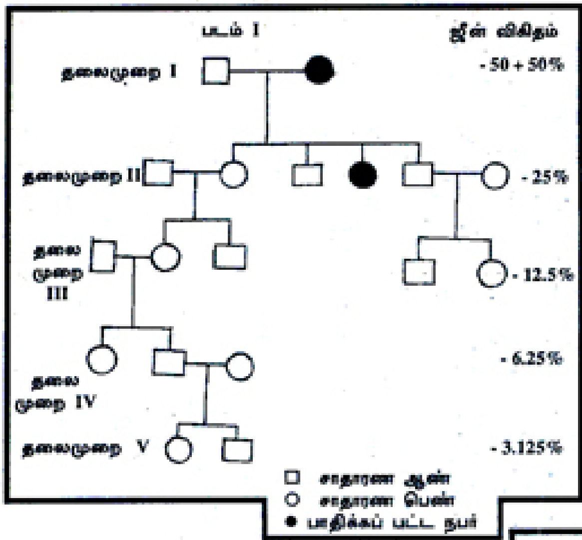
எல்லோரும் தற்போது தங்களுக்கு ஏதேனும் காரணத்தால் குறையுள்ள குழந்தை பிறந்து விடுமோ என்று பயப்படுகின்றனர். குழந்தையில்லையே என்று சிகிச்சை செய்து குழந்தை உருவான பின்னர், அத்தை பையனை திருமணம் செய்துள்ளேனே, என் குழந்தைக்கு குறை ஏதும் ஏற்படுமா என்று பயந்து அடிக்கடி ஸ்கேன் செய்து சந்தேகத்தை போக்கிக் கொள்ள முயலும் தம்பதிகளைப் பார்க்கின்றேன்.

திருமணம் ஆன தம்பதி தனக்கு ஒரு குழந்தையை உருவாக்கும்போது ஆணிலிருந்து 23 க்ரோமஸோம்களையும், பெண்ணிலிருந்து 23-க்ரோமஸோம்களையும் சேர்த்து 46XX OR 46XY க்ரோமஸம் உள்ள குழந்தையை உருவாக்குகிறார்கள் என்று பலமுறை பார்த்துள்ளோம். ஜீன்களும் இதே விகிதத்தில் சேருகின்றன. எனவே எந்த ஒரு குறிப்பிட்ட ஜீனும் தொடர்ந்து சமுதாயத்தில் நிலைத்து நிற்பதோ, குறைவதோ இந்தச் சேர்க்கையைப் பொறுத்தது.

குறையுள்ள ஜீன்கள் குறைவது எப்படி என்பதை படம் Iல் விளக்கியுள்ளேன். இந்த குடும்பத்தினர், தொடர்பு எதுவுமே இல்லாத வெவ்வேறு குடும்பத்தில் சம்பந்தம் ஏற்படுத்திக் கொண்டதால் இவர்களில் இந்தக் குறையுள்ள நபர்களின் எண்ணிக்கை குறைந்து கொண்டே போகிறது. படம் II-ல் குறைந்த ஜீன் எப்படி மறுபடி ஒன்று சேர்ந்து குறையை அதிகமாக்குகிறது என்பதனை கூறியுள்ளேன். எனவே ஒரே குறையுள்ள ஆணும் பெண்ணும் சேராவிடில் பல பிறவிக் குறைப்பாடுகள் குறைந்து கொண்டே போகும்.

1997-ல் கால் குட்டையான குழந்தைகள் இரண்டு ஒரு குடும்பத்தில் பிறந்தன. அந்த ஊரில் அதே மாதிரி வேற தம்பதிக்கு இரண்டு குழந்தைகள் பிறந்தன. இவர்கள் இருவருமே வேறு வேறு குடும்பத்தில் சம்பந்தம் ஏற்படுத்தியிருந்தனர். ஆனால் அவர்கள் மூதாதையரின் விலாசம் விசாரித்து மற்ற விபரங்களை சேகரித்தபொழுது 1910-ல் இவர்களில் ஒரு கொள்ளு தாத்தாவிற்குக் கால்குட்டையாக இருந்தது தெரிய வந்தது. அப்போது தான் தாங்கள் உறவு முறை வழி வந்தவர்கள் என்பதும் ஒரே குடும்பத்தைச்

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்



சேர்ந்தவர்கள் என்பதும் தெரிய வந்தது.

இந்தப் படத்தின்படி சந்ததிகளில் குறிப்பிட்ட ஜீன் பங்கு விகிதம் குறைவதால், சமுதாயத்தில் பரம்பரைக் குறைபாடுகள் குறைந்து போகிறது.

பாதிக்கப்பட்ட குடும்பத்தில் பல தலைமுறைகளுக்குப் பிறகு கூட மறுபடி உறவுமுறை திருமண வழியினால் ஜீன் அளவு கூடி நோய் ஏற்படலாம்.

எனவே ஜீன் குறைபாடுகள் நீங்கத் தேவையானது பரம்பரை வழி வந்தவர்களை திருமணம் செய்யாமல் இருப்பதுதான்.

பரம்பரை வழி வருதலை மூன்று வகைப்படுத்தலாம்.

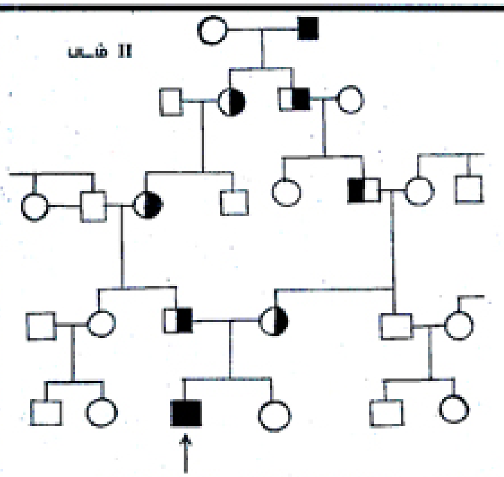
முதல் டிகிரி நிலை (I⁰ CONSANGUINITY)

பெற்றோர் வழி அதே உறவுகள் சகோதர சகோதரிகள் (படம் 3)

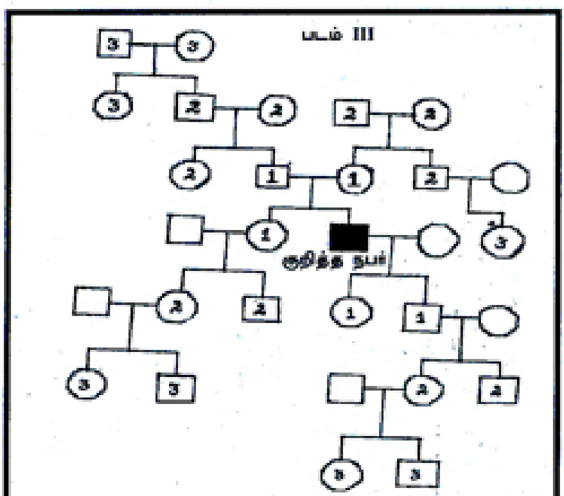
இரண்டாவது டிகிரி (II⁰)
மாமன் வழி
அத்தை வழி
தாத்தா, பாட்டி வழி

மூன்றாவது டிகிரி (III⁰)
பெரிய தாத்தா, பாட்டி வழி
ஒன்று விட்ட மாமா, அத்தை வழி.

டிகிரியின் எண்ணிக்கை ஏற ஏற பரம்பரைத் தன்மையின் வாய்ப்பு குறைந்து கொண்டே போகும். இதனால்தான் வெள்ளையர் ஆட்சியில் இந்து மத கோட்பாட்டினை மதித்து "சகோத்திர" "சபிண்ட" திருமணம் கூடாது என்பது இந்தியாவில் ஒரு சட்டமாக 1956-க்கு முன் இருந்தது.



மூன்றாவது தலைமுறையில் ஏற்பட்ட சேர்க்கையால் 25% ஆக குறைந்திருந்த ஜீன் விகிதம் மறுபடி 50% ஆக மாறியதை காணலாம்.



பரம்பரை நோய்களை அறிவது எப்படி, தடுப்பது எப்படி?

1) மூதாதையர்கள் பற்றிய குறிப்புக்களை போட்டோக்களை வைத்து இருத்தல். (அந்தக் காலத்தில் கூடம் நிறைய படங்களை மாட்டி வைத்திருப்பார்கள். இது பல கதைகளைச் சொல்லும்)

2) குடும்பத்தில் இறந்தவரின்

காரணங்கள் பற்றித் தெரிந்து இருத்தல்.

3) பிறந்த குழந்தைகள் பற்றிய விபரங்களை எல்லாம் சேகரித்து வைத்தல்.

4) நிச்சயதார்த்த முறையில் திருமணம் செய்தல்.

இவை எல்லாமே பரம்பரை நோய்களை தொடர வழியாக்கியிருப்பதை காட்டும் கண்ணாடிகள். இப்போது புரிகிறதா ஏன் என்று?

1) "கோத்திர மறிந்து பெண்ணைக் கொடு"

2) "பங்காளி, தாயாதி வராமல் இறந்தவரின் உடலை தகனம் செய்யக் கூடாது என்பது.

3) திருமணத்தில் பங்காளிப் பணவைபவம் மொய் எழுதுவது எதற்கு என்று.

4) ஏன் ஊர் கூட்டித் திருமணம் செய்ய வேண்டும் என்பது.

நோய்கள் மட்டுமல்ல மனிதனின் குணங்களும் பரம்பரைத் தன்மை கொண்டவையே. அப்படியே அப்பாவைப் போலவே தாராள மனசு என்று வாழ்த்துவதை பார்க்கிறோம். இது எப்படி என்பதை தற்கால ஆராய்ச்சி மூலம் அறிந்திருப்பதை திருமூலரோ எப்போதோ விளக்கியுள்ளார்.

இந்த ஜீன்கள் இணைப்பு – பிரிவு – வளர்ச்சி இவற்றில் ஏற்படும் சிறு சிறு மாற்றங்களே ஒருவரின் குணங்களை நிர்ணயிக்கிறது. ஒரு தாயின் நான்கு குழந்தைகள் நான்கு விதமான மனோபாவம் உள்ளவர்கள் என்பது நடைமுறையில் தெரிந்தது. இதனைத்தான் ஜீன் சேர்க்கையைப் பொறுத்தது என்பதனை,

'நேர் ஒக்க வைக்கின் நிகர் போதத் தான்
ஏற எதிர்க்கில் இறையவன்
மாற எதிர்க்கில் அரியவன்
சரிசமமாக சேர்ப்பின் நல்ல அறிவாற்றல் கிடைக்கும் ஏறு, மாறு ஆனால் குணங்களும் மாறும்' என்று கூறியுள்ளார்.

பக்கம் – 34ல்
வெளியாகியிருக்கும்
'அவளுக்கென்று ஒரு மரம்'
கதையின் ஆசிரியர்
மீனாட்சி பத்மநாபன்.



புக் ஃசெல்புகளில் பாச்சா உருண்டைகளை போடுவதை விட கற்பூர கட்டிகளை போட்டு வைத்தால் எந்த பூச்சிகளும் வராது. கதவைத் திறந்தால் நல்ல வாசனையும் அடிக்கும்.

– சியாமளா

இது மட்டுமா கூறினார், பிறவி குறைப்பாடுகளும் இதனால்தான் என்பதனையும் அல்லவா விளக்குகிறார்.

'பாய்கின்ற வாயு குறையின் குறள் ஆகும்.
பாய்கின்ற வாயு இளைக்கின் முடம் ஆகும்.
பாய்கின்ற வாயு நடுப்படின் கூன் ஆகும்'

என்கிற வரிகளின் மூலம் குள்ளமாக கூனாக முடமாக உருவாகுதலும் ஜீன் சேர்க்கையைப் பொறுத்தது என்று கூறுகின்றார்.

ஜீன் சேர்க்கையைச் செயற்கையாக செய்ய முடியுமா?

செயற்கையில் குழந்தையை உருவாக்கும் நாங்கள் இந்த ஜீனையும் தற்போது உருவாக்குகிறோம். வெகு வேகமாக வளரும் E - COLI என்ற பாக்டீரியாவினுள் தேவையான மனித ஜீனை செலுத்துவதால், பாக்டீரியா மனித ஜீனை எக்கச்சக்கமாக உருவாக்குகிறது. பிறகு அந்த பாக்டீரியாவினில் இருந்து அந்த ஜீனை தனியே எடுத்தால் அதிகமான மனித ஜீன் கிடைக்கும். இதுதான் தற்போது சில உயிர்காக்கும் மருந்துகளை உருவாக்கும் முறையில் பயன்படுத்தப் படுகிறது.

இப்போது கிடைக்கும் மனித இன (HUMAN INSULIN) இன்சுலின் இந்த முறையில் உருவாக்கப்பட்டதே. கருதரிக்கத் தேவையான ஹார்மோன்களை இதுவரை சிறுநீரிலிருந்து பிரித்தோம். கடந்த 5 வருடங்களாக இந்த ஜீன் முறையில் சுத்தமான ஹார்மோன்களை உருவாக்குகிறோம்.

உன்னிலிருந்தே அனைத்தும் ஆரம்பம்!

"ஆண்கள் பகுதி" ஆரம்பிக்கப்பட இருப்பதைக் குறித்து செய்தி வெளியானபோது அகமிக மகிழ்ந்த ஆண்களில் நானும் ஒருவன். ஆண் தரப்பிலிருந்து பெண்களுக்குக் கூற விரும்புவதைக் கூறுங்கள் என ஆசிரியர் அழைப்பு விடுத்ததை மனதிற்குள் எப்படி வரவேற்றேன் என்பதை வார்த்தைகளால் கூற இயலாது.

வெவ்வேறு சூழல்களில் வளரும் இருவர், திருமணம் என்ற பந்தத்தால் இணைக்கப்படுவதும்,



அவர்கள் இணைந்து வாழ்ந்து குழந்தைகள் பெற்று அவர்களை வளர்த்து ஆளாக்கி மணமுடித்து அவர்களுக்கென தனிப் பாதையமைத்துக் கொடுப்பதுமாயுள்ள இந்த சிஸ்டம் (system) தவிர வேறு எந்த மாற்று சிஸ்டத்தையும் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாய் வாழும் இந்த மனித சமுதாயம் இதுவரை உருவாக்கவில்லை.

இப்படி உயர்ந்த புனிதமான "திருமண வாழ்க்கையின்" வெற்றிக்குப் பெண்ணானவள் தன் பங்கை எப்படிச் செலுத்தலாம்? உண்மையில் சொல்கிறேன், இந்த வாழ்க்கை வெற்றி பெற அல்லது வெற்றி ஆக (இரு பாலராலும்) உணரப்பட, பெண்ணே 95% சதவீதப் பங்கை ஆற்ற வேண்டும் என்பது என் கருத்து. அவனன்றி ஓர் அணுவும் அசையாது– இப்படி இறைவனைப் பற்றிக் கூறுவர். "அவனன்றி" என்பதை எடுத்து விட்டு "பெண்ணன்றி" என மாற்றிப் படித்துப் பாருங்கள். இது உண்மை மட்டுமல்ல. சத்தியமும்கூட. வார்த்தைகளால் முழுதுமாக எழுத முடியாது. சொல்



வதற்கெல்லாம் அப்பாற்பட்டு எஞ்சி நிற்கும் சத்தியமான அனுபவம் இது.

ஓஷோ சொல்வார்: "கூற முடிந்தவை அனைத்தும் சத்தியமானதல்ல. சொற்களால் விவரிக்க முடியாதவையே சத்தியம்". எனவேதான் 95% பெண்ணின் பங்கு என்றும் அதை விவரிக்க முழுதுமாக இயலாதென்றும் அதனால் அது சத்தியமும்கூட என்றும் கூறுகிறேன். என் வயது 49. 13 மாவட்டங்களில் 3 மாகாணங்களில் (ராணுவத்திலும் கூட) பணியாற்றி குறைந்தது 30000 ஊழியர்களுடன், மற்றும் பல்லாயிரம் பொது மக்களுடன் கலந்துரையாடி நான் கண்ட, கேட்ட நிதர்சனமான



திருமண நாள், பிறந்த நாள் போன்ற நாட்களில், அந்நாளில் எடுத்த புகைப்பட ஆல்பத்தை எடுத்து வெளியில் எல்லோர் பார்வைக்கும் வைக்கலாம். அது அந்த நாட்களில் இனிமையான நினைவுகளை எழுப்புவதுடன், மற்றவர்களும் பார்க்க ஏதுவாக இருக்கும்.

– மைதிலி சீனிவாசன்

உண்மை இது. ஆன்மீக அனுபவம் எண்ணம் கடந்த அனுபவம். அதே போன்றது இந்த உண்மையும்.

ஆகவே பெண்ணே! உன்னை உணர். உன் சக்தியை உணர். உன் பொறுப்பை உணர். உன்னால் மகிழ்ச்சியூட்டப் படுவதற்கென்று ஆண் வர்க்கம் ஏங்கி, உன் சைகைக்காக காத்து நிற்கிறது. உன்னால் தனிப்பட்ட முறையில் செய்ய முடியாமல் பல விஷயங்கள் இருக்கலாம். ஆனால் உன் கண் அசைவு ஒன்றிருந்தால் போதும் உன் கணவன் வானை வில்லாக வளைத்து விடுவான். உன் அன்பு ஒன்றிருந்தால் அவன் இந்த பூமியையே தூக்கி விடுவான். உன் ஒத்துழைப்பு ஒன்றிருந்தால் அவன் வாழும் நாளிலேயே இறைவனை தரிசனம் செய்வான். அது இல்லையேல் அவன் வாழ்வில் துயரம், துக்கம், சோகம் மட்டுமே எஞ்சி நிற்கும். (உன் வாழ்விலும் கூடத்தான்). உண்மை இப்படி இருக்கையில், உன் அன்புக்காக ஏங்கித் தவிக்கும் உன் குடும்பத்தினரை அன்பு காட்டி ஏன் கரையேற்றி விடாமல், நொண்டிச் சாக்கு போக்குகளை முன் வைக்கிறாய்?

'அம்மா' என்றழைத்துப் பார் உன் மாமியாரை. கிடப்பார் உன் அடுத்த கட்டளைக்குக் காத்து. 'அப்பா' என்றழைத்துப் பார் உன் மாமனாரை. நெகிழ்ந்து போய் தந்தையின் பாசத்தை, தரத் துடிக்கும் ஆத்மாவைக் காண்பாய். 'ஏங்க', 'ஏங்க' என்று நொடிக்கொரு தரம் அழைத்துப் பார். ஏங்கிக் கொண்டே உன் பின்னால் நாய்க் குட்டியாய் வாலை ஆட்டிக் கொண்டு வருவான் உன் கணவன். உனக்குத் தேவை வெற்றிதானே? அன்பால் அதை அடைந்து விடு.

உன் தலை முடியிலிருந்து கால் விரல் நுனி வரை ஏன் நக நுனிகூட ஒப்பிட்டுக் காட்ட இயலாத சுகத்தை, சக்தியை, அமைதியை

ஆணுக்குத் தரவல்லமை பெற்றது. உன் உடம்பைச் சுற்றியிருப்பதாலேயே உன் புடவையின் நுனிக்குக்கூட கிறங்கடிக்கும் சக்தி வந்து விடுகிறது. ஆனால் ஆணிடம் அப்படி ஏதுமில்லையே. இறைவன்கூட உனக்குத்தான் பெண்ணே சந்தோஷ ஊற்றுக்களை வாரி வழங்கியுள்ளான்.

உன் சங்குக் கழுத்து ஒன்றுதான். ஆனால் அது கணவன் கட்டிப் பிடிக்கும்போது உனக்கும் அவனுக்கும் எப்படி போதை தருகிறது - அறிவாயா? அதே கழுத்தை பின்புறமாக வந்து உன் குழந்தை கட்டிப் பிடிக்கும்போது உனக்கும் உன் குழந்தைக்கும் என்ன நிறைவைத் தருகிறது என்பதை உணரலையா? உன் புடவை ஒன்றுதான். ஆனால் அதன் நுனியை பிடித்துக்கொண்டே உன் குழந்தை உடன் வரும்போது உன் மகிழ்ச்சித் துள்ளலை வார்த்தையால் விளக்கிட இயலுமா? அதே நுனியை உன் அன்புக் கணவன் தொட்டவுடன், நீங்கள் இருவருமே மன்மத லோகம் செல்ல ஆரம்பிக்கிறீர்களே அது எப்படி? இப்படிக் கூறிக் கொண்டே போகலாம்.

உலகின் அத்தனை சுகங்களும் இன்பங்களும் சந்தோஷங்களும் மகிழ்ச்சியும் உன்னுள் ஐக்கியமாகி இருக்கையில், உனக்கென்ன குறை? அதைப் பகிர்ந்து கொண்டு பார். அன்ன அள்ள வளரும் விந்தையைப் பார். ஆயிரம் மடங்காகி உன்னிடம் திரும்பி வருவதைப் பார். மூல ஆதாரம் நீயே. உன்னிலிருந்தே ஆரம்பம். நீயேதான் ஆரம்பிக்க வேண்டியவள். இதை ஏன் நீ உணராமல், பொய்க் காரணங்களை முன் வைக்கிறாய்? ஆத்ம வஞ்சனை செய்து நீ என்ன சாதிக்க விரும்புகிறாய்? முடிவில் அனைவர்க்கும் தோல்வி தந்து, நீயும் தோல்வியடைந்து துயரில் மூழ்க ஏன் துடிக்கிறாய்? துயரங்களை ஏன் நேசிக்கிறாய்?

பெண்ணைப் புகழ்ந்து எழுதி காரியம் சாதிக்க விரும்பும் ஆணல்ல நான். ஆனால் நான் உண்மையை உணர்ந்து எழுதுகிறேன்.

'அன்பில் சங்கீதம் யாருடைய வாழ்வில் ஒலிக்கிறதோ அந்த வாழ்விலிருந்து ஆண்டவன் அதிக தூரத்தில் இல்லை' - ஓஷோ.

இதை நம்பி, குடும்பத்தினரை மகிழ்ச்சியாக வைத்து, அன்பு காட்டி அன்பை பெற்று நிறைவுடன் வாழுங்கள். "சூத்திய பின்பே முன் என்று அறிவேன், பார்வையால் உணரேன்" என்று அனுபவித்து பின்பே புத்திக் கொள்முதல் செய்பவர்களாயிருந்தால் - கடவுள் உங்களைக் காக் கட்டும்.

– பெயர் வேண்டாம்(!),
காரைக்குடி

"**வெ**ல்டன் மிஸ்டர் வசந்த். இந்த மீட்டிங்கிற்காக நிறையவே பாடுபட்டிருக்கிறீர்கள். தேவையான தகவல்களோடு உபரியாய் நீங்கள் தந்த தகவல்கள் மிகவும் உபயோகமாய் இருந்தது. தாங்க்யூ."

போர்டு மீட்டிங் ஹாலை விட்டு சந்தோசமாய் வெளியே வந்தான் வசந்த். மிக முக்கியமான இந்த மீட்டிங்கில் எம்.டி. கேட்ட அத்தனை பைல்களையும் தகவல்களையும் உடனுக்குடன் கொடுத்ததில் எம்.டியின் மனது உண்மையிலேயே குளிர்ந்து போனது அவர் முகத்திலும் பேச்சிலும் தெரிந்தது.

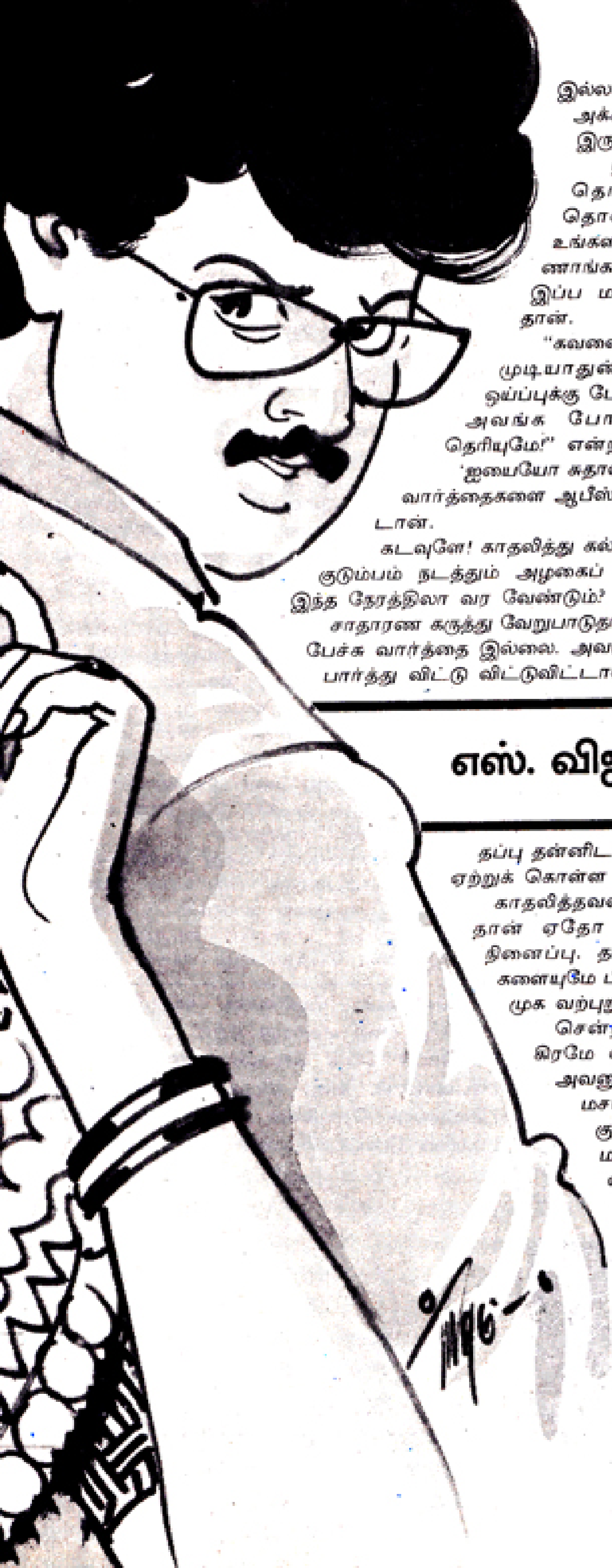
ஆனால் இந்த மீட்டிங்கிற்காக உபரியாய் சில தகவல்களையும், குறிப்புகளையும் தயார்ப்படுத்தி தன்னிடம் வைத்துக் கொள்ளச் சொல்லி ஆலோசனை சொன்னது தன் மனைவி சுதாதான் என்பதை ஏற்றுக் கொள்ள கொஞ்சம் கசப்பாய்தான் இருந்தது.

ஆனால் என்ன எம்.டியின் இந்த பாராட்டுதல்களையொட்டி சம்பள உயர்வு கூடக் கிடைக்கலாம். அந்த நினைப்பே கசப்பை மறக்கச் செய்தது. சந்தோஷமாய் வெளியே வந்தவனை கலாவின் குரல் தடுத்து நிறுத்தியது. "வசந்த் ஸார் உங்களுக்குப் போன்" என்றாள் கலா.

"யார்?" கேட்டபடி அருகே போனான். "இப்ப



மனைவி அமைவதெல்லாம்.



இல்ல சார் பத்து மணிக்கு வந்தது உங்க அக்காவும் அம்மாவும் ஸ்டேஷன்ல இருந்து போன் பண்ணாங்க.

நீங்க புது வீடு மாறிட்டதால வீடு தெரியலையாம். அட்ரஸ் வேற தொலைச்சுட்டாங்களாம். அதான் உங்கள வரச் சொல்லி ஃபோன் பண்ணாங்க. "மைகாட்! பத்து மணிக்குன்னா இப்ப மணி மூணாச்சேம்மா" படபடத்தான்.

"கவலைப்படாதீங்க சார். நீங்க போக முடியாதுன்னு தெரியும். அதான் உங்க ஒய்ப்புக்கு போன் பண்ணிச் சொல்லிட்டேன். அவங்க போன் நெம்பர்தான் எனக்குத் தெரியுமே!" என்றாள்.

'ஐயையோ சுதாவிடமா?' வாய் வரை வந்து விட்ட வார்த்தைகளை ஆபீஸ் என்றுணர்ந்து அடக்கிக் கொண்டான்.

கடவுளே! காதலித்து கல்யாணம் செய்து கொண்ட மகன் குடும்பம் நடத்தும் அழகைப் பார்க்க அம்மாவும், அக்காவும் இந்த நேரத்திலா வர வேண்டும்!

சாதாரண கருத்து வேறுபாடுதான். ஒரு வாரமாய் மனைவியுடன் பேச்சு வார்த்தை இல்லை. அவளும் சகஜமாய் பலமுறை பேசிப் பார்த்து விட்டு விட்டுவிட்டாள்.

எஸ். விஜயா செல்வராஜ்

தப்பு தன்னிடம்தான் என்றுணர்ந்தாலும் அதை ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கும் சராசரி ஆண் மனது.

காதலித்தவளையே கைபிடித்து விட்டதால் தான் ஏதோ சாதனை செய்து விட்டதாய் நினைப்பு. தன் எண்ணங்களையும் கருத்துக்களையுமே பிரதிபலிக்க வேண்டும் என்ற மறைமுக வற்புறுத்துதல்.

சென்ற வாரம் ஆபீசில் இருந்து சீக்கிரமே வந்து விட்ட சுதா, சப்பாத்தியும் அவனுக்குப் பிடித்த வெஜிடபிள் பனீர் மசாலாவும் செய்து வைத்து விட்டு குளித்து அவனுக்கு மிகவும் பிடித்தமான இளம் ரோஸ் வண்ண நைட்டியில் ஜொலித்தாள்.

அழகான புத்திசாலி மனைவி, மாடர்ன் ஆகவும், அதே சமயம் புருசனை மதிக்கும் பண்புள்ளவளாகவும் இருப்பதில் ஆனந்தப்பட்டான். சொல்லப் போனால் இவனை விட இருநூறு ரூபாய் அதிகம் சம்பளம் வாங்கினாள்.

அது மட்டும்தான் அவ்வப்போது அவனுக்கு உறுத்திக்

கொண்டிருந்தது. பார்த்துக் கொள்ளலாம் அடுத்த இன்கிரிமெண்ட் கூடிய சீக்கிரம் கிடைத்துவிடும். வெளியே சொல்ல முடியாமல் அவ்வப்போது மனதுக்குள் பொருமிக் கொள்வான்.

"பாவங்க நம்ம லட்சுமி" என்றாள் சுதா பரிமாறியபடியே!

லட்சுமி அவர்களின் வேலைக்காரி. துவைத்து வைக்கவும், வீடு துடைத்து பாத்திரம் கழுவவும் சுதா அமர்த்தியவள். சுதாவின் தாராள மனசால் வஞ்சனையின்றி உழைக்கும் வேலைக்காரி.

"என்னவாம்" என்றான் வசந்த் சாப்பிட்டபடியே.

''பாருங்க அவ பீரியட்ஸ் தள்ளிப் போயிடுச்சாம். ஏற்கெனவே மூணு குழந்தைங்க என்னம்மா செய்யட்டும்"னு கண்ணீர் விடுறா!

அபார்சன் செஞ்சுடு பணம் தர்றேன்னு சொன்னேன். புருசன் வேண்டாங்கறானாம். ஆம்பிள கொழந்த வேணும் அஞ்சாவது மாசம் ஸ்கேன் பண்ணிப் பாத்துட்டு அப்புறம் கலைச்சுக்கலாம் அப்படீன்னு சொல்றானாம்.

என்னங்க அநியாயம் இது. ஏற்கெனவே மூணு பெத்தவ அஞ்சாவது மாசத்துல போயி அபார்சன் பண்ணுனா இவ ஒடம்பு தாங்குமா? என்னால தானவே முடியலைங்க. பொண்ணா பொறந்தா என்ன வேணா தாங்கிக்க வேணுமா" அரற்றினாள்.

"சரி விடு அது அவ புருசன் விருப்பம். அதும்படி அவ நடக்கட்டும். நாம என்ன செய்ய முடியும்?" என்றான்.

"ஆமாமா. அவனா பத்து மாசம் சுமந்து பெத்து, ராப்பகல்னு பாக்காம கண்ணு முழுச்சி குழந்தையை வச்சுக்கிட்டு கஷ்டப்படப் போறான்" என்றாள் கோபமாய்.

"குழந்தை பெத்துக்கறது என்ன பெரிய

வெள்ளை 'கேன்வாஷ்' ஷூவின் மீது நீங்காத கறை ஏதாவது ஏற்பட்டு விட்டதா? 'ஸ்கெட்ச்' பென் செட்டில் உள்ள வெள்ளை பேனாவால், கறை விழுந்த இடத்தின் மீது மெதுவாக தேயுங்கள். பிறகு அதன் மீது பாலீஷ் போட்டால், ஷூ பளிச்! பளிச்!!



சாதனையா? பொண்ணா பிறந்தா அதுதானே அவளுக்குப் பெருமை. தாய்க்குலம்னு சொல்லிக்கறீங்க. அப்புறம் இந்த கஷ்டம் கூட பெரிசுன்னா எப்படி? எங்க கஷ்டம் எங்களுக்கில்ல தெரியும்" என்றான் மிதப்பாய்.

"ஆமாமா உங்களுக்குத்தான் ரொம்ப கஷ்டம். ஏதோ பொம்பளைங்களா இருக்கறதுனால பரவால்ல. ஆம்பளைங்க குழந்தைப் பெத்துக்கறதா இருந்தா நாட்டுல ஜனத் தொகையே இருக்காது.

குழந்தையா அது எதுக்குடி. அறிவு கெட்ட முண்டம்னு சொல்லிடுவீங்க.

வேணும்னா பெத்து தர்றதுக்கும் வேண்டாம்னா உயிருக்குள் உயிரான உறவை அறுத்துப் போடறதும் பொம்பளதான்."

பேச்சு சூடு பிடித்தது. சாப்பாட்டை மறந்து அவரவர் கட்சியை முன்னிறுத்தி கடுமையாய் பேச்சு திசை மாறியது.

"கலைச்சாலும் பொம்பள, காப்பர் டி போட்டாலும் பொம்பள, ஆபரேசன் பண்ணிக்கிட்டாலும் பொம்பள, மாலா டி மாத்திரை முழுங்கினாலும் பொம்பள, ஏன் ஆம்பளைங்க செஞ்சுக்கக் கூடாதா! இயற்கையிலேயே ஆணைவிட வலிமை குறைந்த பொம்பளைங்கதான் செஞ்சுக்கணுமா? எத்தனை ஆம்பளைங்க மனமுவந்து வாசக்டமி செஞ்சுக்கறாங்க" என்று ஆத்திரத்தோடு கத்தினாள்.

"சரி விடு, என்ன மொத்த ஆம்பிளைங்களையுமே ஒரேயடியா குற்றம் சொல்றே? என்ன மாதிரி ஒண்ணு, ரெண்டு ஜென்டில்மேன் இருக்க மாட்டாங்களா?"

"பார்க்கலாம். நாளைக்கு நமக்குக் குழந்தை பிறந்தப்புறம் நீங்க வாசக்டமி செய்துக்கும் போதுதான் ஒத்துக்குவேன் நீங்க ஜென்டில்மேன்னு" என்றாள் வீறாப்பாய்.

அவ்வளவுதான். கோபம் தலைக்கேறி விட்டது அவனுக்கு. எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு அம்மாவை சம்மதிக்க வைத்து இவளைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டேன். ஜென்டில்மேன் என்று ஒத்துக்க மாட்டாளாமே!

அவளைப் பற்றிய பெருமித உணர்வு அவன் கோபம் முன் தூசியாய் போய் விட தட்டை விசிறி அடித்தான்.

சப்பாத்தியும் குருமாவும் சுவரில் பட்டு தெறித்தது.

துடைக்கட்டும். கறுவியபடி டீவியை ஆன் பண்ணிவிட்டு சோபாவில் சாய்ந்தான். பதட்டமே படாமல் ரசித்துச் சாப்பிட்ட சுதாவைப் பார்க்க பொறாமையாய் இருந்தது.

"ஆத்திரக்காரனுக்கு புத்தி மட்டும்பாங்க! உங்களுக்கு ஏங்க இத்தனை ஆத்திரம்? நான் சாதாரணமாத்தானே சொன்னேன். வேற சப்பாத்தி வைக்கட்டுமா?" என்றாள்.

"வாயை மூடு. ஒரு எழவும் வேண்டாம்" என்று உறுமினான்.

பேசாமல் சாப்பிட்ட சுதா தன் தட்டை மட்டும் கழுவி துடைத்து வைப்பதைப் பார்த்தான்.

எழுந்து வந்து தண்ணீரைக் குடித்தான். வீசி எறிந்த குருமாவின் மணம் பசியைத் தூண்டியது. இருந்தாலும் வீராப்பாய் நடந்தான்.

"இதப் பாருங்க. நாளைக்குச் சீக்கிரம் நான் என் பிரெண்ட் கல்யாணத்துக்கு போயிடுவேன். உங்களை பிக்-அப் செஞ்சுக்க உங்க நண்பர் ராஜு வருவார்னு சொன்னீங்க. அவர் வந்து என்ன ஏதுன்னு கேக்கறதுக்குள்ளே நேரம் கிடைக்கும் போது இதைக் கிளீன் பண்ணிருங்க."

"குட் நைட்." கூலாய் சொல்லி விட்டு போய்ப் படுத்து விட்டாள். அன்றிலிருந்து பட்டும் படாமல் அவசியத்திற்கு மட்டுமே பேசிக் கொள்வது.

இரண்டு நாள் கழித்து சுதாவின் அம்மாவும் அக்கா, அக்கா பையன் மூவரும் வர இவனுக்கு ஒரே கொண்டாட்டம். பழிவாங்க அருமையான சந்தர்ப்பம்.

புருசனோடு பேச்சு வார்த்தை இல்லை என்பதை எந்தப் பெண்தான் பெருமையாய் அம்மாவிடம் சொல்லிக் கொள்வாள்.

"நம்ம சண்டை நம்மோட இருக்கட்டும். வர்றவங்களுக்குத் தெரிய வேண்டாம். சங்கடப்படுவாங்க. ப்ளீஸ்" என்றாள் சுதா!

இந்தப் புத்தி அப்ப எங்கடி போச்சு? கறுவியபடி ஒன்றும் பேசாமல் இருந்தான்.

அவர்களிடம் ஒரு வார்த்தை பேசவில்லை. சித்தப்பா, சித்தப்பா என்று சுற்றி வந்த பையனை வெறுப்புடன் தவிர்த்தான்.

அவர்கள் என்ன நினைத்தார்களோ தெரியவில்லை. அதன் பிறகு சுதாவும் அவனிடம் ஒன்றும் கேட்கவில்லை. ஆபீசுக்கு இரண்டு நாள் லீவ் போட்டு விட்டு ஊர் சுற்றி ஷாப்பிங் செய்து உற்சாகமாய் வழியனுப்பி வைத்தாள்.

மாமியார் வந்து இவனிடம் கெஞ்சுவார் என்று எதிர்பார்த்தவனுக்கு சப்பென்று போய் விட்டது. இதோ அம்மாவும், அக்காவும் வந்திருக்கிறார்கள். காதலித்து கல்யாணம் செய்து கொண்ட லட்சணத்தைப் பார்த்து விட்டு அம்மா ஊரில் போய்த் தூற்றுவாள்.

அக்காவோ அத்தானிடம் சொல்லிச் சிரிப்பாய் சிரிப்பாள். ச்சே! என்ன முட்டாள்தனம். சாதாரண கருத்து வேறுபாட்டிற்குப் போய், ஊரில் இருந்து மகளைப் பார்க்கவென்று வந்தவர்களை அவமானப்படுத்தி விட்டேனே, என்னைப் பற்றி என்ன நினைத்திருப்பார்கள்?

இப்போது சுதா பழிவாங்குவதாய் நினைத்துக் கொண்டு அவர்களைப் போய் அழைத்து வராமல் இருந்தால், அழைத்து வந்தும் முகம் கொடுத்து பேச மறுத்தால் என் மானம் போவதோடு அம்மாவின் மனமும் அல்லவா வேதனைப்படும்.

பலவாறு யோசித்தவாறு சுதாவிற்கு போன் செய்தான்.

"ஸார் அவங்க ஆபீஸ் வந்தவுடனே லீவ் போட்டுட்டுப் போயிட்டாங்களே" என்றது மறுமுனை.

அப்பாடா, சற்று ஆசுவாசமாய் உணர்ந்தான். 'மனைவி மூலம்தான் என் இமேஜும் என் வழியாகத்தான் மனைவியின் மதிப்பும் அக்கம் பக்கம் ஊர் உறவுகளில் உயர்ந்து நிற்கும். இது தெரியாமல் போனதே. சுதாவிடம் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும்' படபடப்பாய் வீடு வந்து சேர்ந்தான்.

அம்மா அவன் வழக்கப்படி காலை நீட்டி வைத்து டீவி. பார்த்துக் கொண்டிருக்க, சுதா அக்காவிடம் சுவாரஸ்யமாய் ஏதோ பேசியவாறு சென்ற மாதம் புதிதாய்க் கற்றுக் கொண்ட தலைப்பின்னலை அக்கா பெண் பவித்திராவுக்கு பின்னிக் கொண்டிருந்தாள்.

கண்ணாடி பிடித்துக் கொண்டிருந்த அந்த பூவின் முகம் முழுவதும் சந்தோசம்.

மசால் வடை மணமும், பாயாச மணமும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு வீட்டை நிறைத்திருந்தது.

சந்தோசமான அளவளாவல்களுக்குப் பின் முகம் கழுவ பாத்ரூம் சென்றான்.

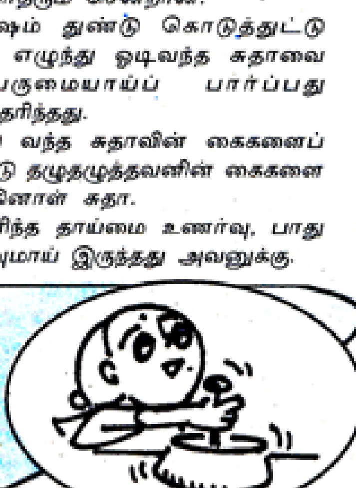
"ஒரு நிமிஷம் துண்டு கொடுத்துட்டு வந்திடறேன்." எழுந்து ஓடிவந்த சுதாவை அம்மா பெருமையாய்ப் பார்ப்பது இங்கிருந்தே தெரிந்தது.

துண்டோடு வந்த சுதாவின் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு தழுதழுத்தவனின் கைகளை மெல்ல இறுக்கினாள் சுதா.

அதில் தெரிந்த தாய்மை உணர்வு, பாதுகாப்பும் நிறைவுமாய் இருந்தது அவனுக்கு.

பொதுவாக குக்கரில் வைத்த பருப்பை, கரண்டி இல்லாவிட்டால் மத்தால் கடைவோம். ஒரு மாறுதலுக்கு முட்டை அடிப்பானை கொண்டு அந்த ஸ்பிரிங்கினால் நான்கைந்து முறை அழுத்தி எடுத்தால் பருப்பு சூப்பராகக் கரைந்து விடும்.

– புனிதா சரவணன்.



தூங்க சொன்ன தோழி!

நித்யஸ்ரீ அவரது உறவினர் வீட்டிற்குச் சென்ற போது ஜெயஸ்ரீயின் அறிமுகம் ஏற்பட்டது. பொழுபோக்குவதற்காக இருவரும் ஷட்டில் விளையாடுவார்கள். அப்போது நித்யஸ்ரீக்கு பத்து வயது இருக்கும். ஜெயஸ்ரீ இரண்டு வயது பெரியவர். ஜெயஸ்ரீ நித்யாவின் அம்மாவிடம் சங்கீதம் கற்றுக் கொள்ள ஆசைப் பட்டார். இப்படியாகத் தொடங்கிய அறிமுகம் கிளைவிட்டு மரமாக வளர்ந்திருக்கிறது. சனி, ஞாயிறு வந்து விட்டால் ஜெயஸ்ரீ நித்யாவின் வீட்டில்தான். பாட்டு கற்றுக் கொள்வதற்கும் நித்யாவுடன் பொழுதைக் கழிப்பதற்கும் ஜெயஸ்ரீ தி. நகரிலிருந்து நித்யாவின் வீடு இருந்த கோட்டூர்புரம் வரை சைக்கிளில் வருவார்.



ஜெயஸ்ரீ தனது தோழியிடம் கவர்ந்த குணங்களை கூறுகிறார். ''நித்யஸ்ரீயின் இனிமையான சுபாவம்தான் என்னை ரொம்பவும் கவர்ந்தது. விருந்தோம்பும் குணமுடைய இவளது குடும்பத்தின் குணம் இவளிடம் அப்படியே இருக்கிறது. நித்யா அடக்கமானவள்'' என்கிறார்.

நித்யஸ்ரீ எப்போதெல்லாம் ஏதாவது சிக்கலில் மாட்டிக் கொண்டாலும் ஜெயஸ்ரீ எவரும் செய்தி தெரிவிக்காமல் இருந்தாலும் ஆஜராகி விடுகிறார்.



''இராத்திரி ஒன்பது மணிக்கெல்லாம் தைரியமாக சைக்கிள் ஓட்டிண்டு வீட்டுக்குப் போவா ஜெயா. அவளைப் பார்த்துதான் நானும் டூ வீலர் ஓட்ட ஆரம்பித்தேன்'' என்று கூறும் நித்யஸ்ரீ அவரது தோழியைப் பற்றி நம்மிடம் பெருமையாகக் கூறுகிறார்.

"எல்லோருக்கும் உதவி செய்ய வேண்டும் என்ற மனப் பான்மை இவளுக்கு உண்டு. ஆதாயம் பார்க்காமல் எடுத்துப் போட்டுக் கொண்டு உதவி செய்வாள். அடிக்கடி இரத்த தானம் செய்கிறாள் இவள்."

ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்பு குக்கர் வெடித்து நித்யஸ்ரீக்குத் தலையில் பலமான அடி. தலையில் குழாய்கள் பொருத்தப் பட்ட நித்யஸ்ரீயிடம் டாக்டர் அவர் அசையாமல் படுத்திருக்க வேண்டும் என்றும் கட்டளை இட்டார். நித்யஸ்ரீயின் அம்மாவிற்கு உடம்பு சரியில்லாமல் வேறு இருந்தது.

இந்த அமர்க்களத்தில் ஜெயஸ்ரீக்கு எவருமே நடந்த விஷயத்தைத் தெரியப்படுத்தவில்லை. ஆனால் அவர் தற்செயலாக நித்யஸ்ரீயின் வீட்டிற்கு வந்து விஷயம் அறிந்து துடித் துடித்துப் போய்விட்டார். ஒரு பிரபல

மாமியாரும் உயிர்த்தோழி ஆகலாம்!

— நடிகை குட்டி பத்மினி

என்னுடைய நெருங்கிய தோழி என்னுடைய மாமியார்தான். பல வருடங்களுக்கு முன்பே நான் சின்னப் பெண்ணாக இருந்த போது என் (வருங்கால) மாமியாரை சந்தித்தேன். நான் அவருடைய மருமகளாகவும் நெருங்கியத் தோழியாகவும் மாறுவேன் என்று அப்போது எனக்குத் தெரிந்திருக்கவில்லை.



எங்கள் நடன ஆசிரியை சந்திரகாந்தாவிடம் வந்திருந்தார் குமாரி அம்பிகை. அவரை நான் அக்கா என்றுதான் கூப்பிடுவேன். தென் ஆப்பிரிக்காவில் இருந்தார்.

பிறகு பிரபுவைப் பார்த்து மனதிற்குப் பிடித்து திருமணம் செய்து கொள்ளலாமென்று நாங்கள் தீர்மானித்தபோது அவரைச் சந்திக்கப் போனேன். அப்போதுதான் என்னுடைய பழைய தோழி அவர் என்று புரிந்தது. நானும் என் மாமியாரும் இப்போது நெருக்கமான தோழிகள். நான் தென் ஆப்பிரிக்கா போகும்போது இருவரும் அவரவர் கணவன்மார்களை ஒதுக்கித் தள்ளி விட்டு வெளியே கிளம்பி விடுவோம்.

பிரபுவுடன் எனக்குச் சிறு சண்டைகள் வரும்போது "உன் மூஞ்சியைக் கூட பார்க்க மாட்டேன் போ" என்று நான் சொல்வதுண்டு. என் மாமியார் என்னிடம் "நீ பிரபுகிட்டே எப்படியோ. ஆனால் எப்போதுமே என் தோழிதான். நீ அவனுடன் சண்டை போட்டால்கூட எப்போது வேண்டுமானாலும் என் வீட்டுக்கு வந்து போகலாம்" என்பார்.

நான் என்ற ஈகோ இல்லாமல் சற்று விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை இருந்தால் மாமியார் மருமகள் உறவும் நட்பு என்னும் புனிதமான பந்தத்திற்குக் கட்டுப் பட்டதுதான்.

மருத்துவமனை சீனியர் எக்ஸிகியூட்டிவான அவர் எல்லா வேலையையும் விட்டு விட்டு நித்யாவின் படுக்கையின் முன்பு உட்கார்ந்து விட்டார். மூன்று நான்கு நாட்கள் வரையில் நித்யா திரும்பாமல் அவரது கையைப் பிடித்துக் கொண்டே உட்கார்ந்திருந்தார். தூங்கு! தூங்கு! என்று வற்புறுத்திக் கொண்டே இருந்தார்.

"நித்யா ஒரு சமநிலையுள்ள மனப்பான்மையுள்ளவள் என்றாலும் தன்னுடையத் தொழில் என்று வந்துவிட்டால் அதற்காக உயிரையே கொடுத்து விடுவாள். இந்த சம்பவம் நடந்த சில நாட்களிலேயே ஒரு திருமணக் கச்சேரி ஏற்பாடாகியிருந்தது. சம்பவம் நடப்பதற்கு முன்பே நித்யா பாடுவதாக ஒப்புக் கொண்டிருந்தாள்.

நாங்களெல்லாம் எவ்வளவோ தடுத்தும் கேட்காமல் கச்சேரிக்குப் போனாள். அவளுடைய தலை காயத்தை மறைக்கக் கோணலாக வகிடு எடுத்து தலை வாரி அவளுக்கு அலங்காரம் செய்து அனுப்பி வைத்தேன்" என்கிறார் ஜெயஸ்ரீ.

சிறிய வயதில் ஜெயஸ்ரீ பாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள மிகவும் பயப்படுவார். நித்யஸ்ரீ தான் அவரை உற்சாகமாக ஊக்குவிப்பார். தனது தோழி சரியானபடி தயாரா என்று சோதித்து அவளுக்கு டெஸ்ட் வைப்பார். அவரை சதா பயிற்சி செய்ய நச்சரித்துக் கொண்டேயிருப்பார். பல சமயங்களில் சில பாடல்களைப் பாடி கேசட்டுகளில் பதிவு செய்து தனது சிநேகிதியிடம் கொடுப்பார் நித்யஸ்ரீ. நித்யஸ்ரீ பாட ஜெயஸ்ரீ தம்பூரா போட பல கச்சேரிகளை ஒன்றாக வழங்கியிருக்கிறார்கள் சங்கீதம் என்னும் கலையினால் ஒன்றுபட்டு விட்ட இந்த சிநேகிதிகள்.

நித்யஸ்ரீயின் கச்சேரி என்றால் ஜெயஸ்ரீ முன் சீட்டில் உட்கார்ந்திருப்பார். இப்போது இருவருமே அவரவர் தொழிலில் பிஸி என்றாலும் தனதுத் தோழியின் முக்கியமான கச்சேரிகளில் கறுகறுப்பாக ஆஜராகி விடுகிறார்.

நட்பு

பத்மாவதி முத்துக்குமார்,
நாக்பூர்.

வடமாநிலங்களில் திருமணத்திற்கோ அல்லது வேறு நிகழ்ச்சிகளுக்கோ, நிறைய நகைகள் மற்றும் முழு நீள ஜரிகை போட்ட புடைவை அணிந்து கொண்டு யாரும் வருவதில்லை. காட்டன் சாரி கட்டிக் கொண்டு நன்றாக டிரெஸ் செய்து கொண்டு வருகிறார்கள். ஆனால், இன்றும் நம்மிடையே கல்யாணங்களில், காசு மாலையும், வைரத் தோடும் போட்டுக் கொண்டு வருபவர்களுக்குத் தனி மதிப்பு இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. இந்த நிலை மாறி புத்திசாலித்தனத்திற்கு மதிப்பு தரும் நாள் வருமா?

'நகை போட்டுக் கொண்டு வருபவர்களுக்குத்தான் மரியாதை தருகிறார்கள்' என்று நமக்கு நாமே நினைத்துக் கொண்டு இன்னும் கொஞ்சம் நகைகளைப் போட்டுக் கொண்டு போகிறோம். திருமணங்களில் மட்டுமல்ல, நிறைய சமயங்களில் நாமே நினைத்துக் கொள்கிறோம், உடைகளுக்கும், ஆபரணங்களுக்கும்தான் மரியாதையென்று. அது உண்மையில்லை. நம்முடைய தன்னம்பிக்கை, தோற்றம், செயல் இவை ஒளி விட்டு மிளிருமானால் தானே நமக்கு மரியாதை கூடும். ஏகப்பட்ட நகைகளைப் போட்டுக் கொண்டு வருபவர்களுக்குத்தான் மரியாதை என்பது நமது தாழ்வு மனப்பான்மையைக் காட்டுகிறது. அழகாக நூல் புடவையில் இங்கும் நிறைய பேர் திருமணங்களுக்கு வருகிறார்கள். திருமணக் கூட்டக் 'கசகச'ப்பில் ரொம்பவும் சிறந்தது காட்டன் புடவைதான்!

என் இனிய தோழி,
மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் அவர்களுக்கு,

எனக்கு வயது 62 ஆகிறது. உங்கள் எழுத்துக்கள்தான் என்னைப் பல சமயங்களில் தேற்றி இருக்கிறது. இன்னும் நிறைய பேச விருப்பம். என் கேள்வி இதுதான். எனக்கு மூன்று மருமகள்கள். அவர்கள் மணமுடிந்து என் வீட்டிற்கு வந்த நாள் முதல் என் பெண்களாக நான் ஏற்றுக் கொண்டேன். அப்படித்தான் நடந்தும் வருகிறேன். ஆனால், எனக்கு ஏற்பட்ட அவமானங்கள் கணக்கில் அடங்கா. இது ஏன்? உங்கள் ஆறுதலான பதிலை எதிர்நோக்கும் ஒரு வாசகி.



உங்களுக்குப் பிடிக்காத ஒரு புடவையையோ, உணவையோ கொடுத்தால் உங்கள் மனம் ஏற்க மறுத்து விடுகிறது இல்லையா? அதே போல உங்களுக்குப் பிடிக்காத செயல்களை மற்றவர்கள் செய்யும் போது மனதினுள் அதை நிராகரித்து விடுங்கள். அதைப் பற்றி சிந்திக்க ஆரம்பித்தால் வருத்தம், வேதனை, டென்ஷன்தான் வரும். அந்த நினைப்பு வரும்போது அதை மாற்றி உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயங்களை நினைக்க ஆரம்பியுங்கள்.

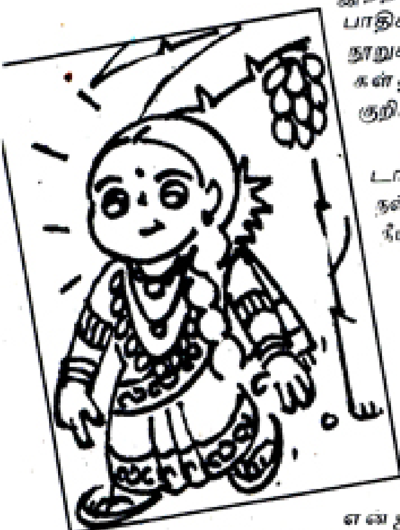
இது ஆரம்பத்தில் கஷ்டமாக இருந்தாலும், இந்தப் பயிற்சியைப் பழகப் பழக நீங்களே மிகவும் மாறி விடுவீர்கள். மற்றவர்கள் எப்படி இருந்தால் என்ன, நமது கடமையை நாம் செய்வோம் என சரியான செயல்களைச் செய்து விட்டு மனதில் கவலை அண்டாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். எத்தனை அற்புதங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் என்பதை நீங்களே அப்புறம் சொல்வீர்கள்.

நட்பு வட்டம்!

ஷியாமளா ஸ்வாமிநாதன்,
திருவனந்தபுரம்.

உங்களுடன் 'நட்பு வட்டத்தில்' என் கருத்துக்களை பகிர்ந்து கொள்ள ஆசைப்படுகிறேன். என் மன ஆதங்கத்தை உங்களிடமாவது கொட்டித் தீர்க்கலாமல்லவா?

ஹங்கேரியில் 11 வயது பெண் ஒரு பெண் குழந்தைக்குத் தாயாகியிருந்த செய்தியை சில மாதங்களுக்கு முன் பேப்பரில் படித்தேன். இந்த நிலை இந்தியப் பெண் குழந்தைகளுக்கு வராது என்று என்ன நிச்சயம்? இந்தியாவில் எயிட்ஸால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பல நூறுகள், மாணவ மாணவியர்கள்தான் என்று சர்வே குறிப்புகள் சொல்கின்றன.



கேளிக்கைகள் வேண்டாம் என்று ஒதுங்கும் சில நல்ல பிள்ளைகளைக் கூட ரும் எல்லோரையும் போல் என்ஜாய் பண்ணு என்று பணத்தைத் திணிக்கும் பெற்றோர்கள்... சொஸைட்டியில் மதிப்பு வேண்டாமா என்பது... எதைச் சொல்வது... எதை விடுவது... போதாக் குறைக்கு இந்த ஆபாச கலாசாரத்திற்கு வழிகாட்டும் சேனல்கள், புதிதாக ஆரம்பித்திருக்கும் 'ஃபாஷன் டீவி.' தரும் ஆபாச டிப்ஸ்....

இதைத் தெரிந்து கொள்வோம்... அதைத் தெரிந்து கொள்வோம் என்று அறிவு விஷயத்தில் காட்ட வேண்டிய ஆர்வத்தை ஆபாசத்திலும், கேளிக்கைகளிலும் பணத்தை இறைப்பது சரிதானா? யார் இதை நிறுத்துவது? யார் திருத்துவது?

...இப்படியே நிறைய எழுதியிருக்கிறீர்கள். நான் உங்களிடம் கொட்டுகிறேன், நீங்கள் என்னிடம் கொட்டுகிறீர்கள். நிறைய மாற்றங்கள் சமீப காலமாக ஏற்பட்டு வருகிறது. உணர்ந்து திருந்தினால் வழியுண்டு. ம்... பார்க்கலாம். விடாமல் சங்கினை ஊதிக் கொண்டே இருப்போம்.

லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்,
சென்னை - 24.

இந்த 19 வருடங்களில் வாசகர்கள் அறிந்து கொண்டது அதிகமா? அல்லது வாசகர்களால் தாங்கள் அறிந்து/தெரிந்து கொண்டது அதிகமா (தன்னடக்கமாக பதில் கூற வேண்டாம்.)

பி.கு : என்னைக் கேட்டால் நாங்கள் தலையங்கம் (சில வார்த்தைகள்) மூலம் கற்றுக் கொண்டதே அதிகம் என்று கூறுவேன்.

நேற்றுதான் 'கைரேகை'யில் ஆர்வமுள்ள ஒரு திருவாரூர்த் தோழி என் கையைப் பார்த்துச் சொன்னார்... (எப்போது தெரியுமா, இரவு பத்தே காலுக்கு என்னை ரயில்வே ஸ்டேஷனில் வண்டியேற்ற வந்து வண்டிக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தபோது!)

"ஒரு டாக்டர் என்றால் மருத்துவத் துறையில், ஒரு கெமிஸ்ட்ரி ப்ரொபசர் என்றால் கெமிஸ்ட்ரி பாடங்களில் என அவரவர் துறையில் ஆர்வமாகக் கற்றுக் கொள்வார்கள். சிலருக்கு தங்கள் துறை தவிர மேலும் ஒரு துறையில் ஆர்வம் இருக்கும். ஆனால் உங்களுக்கு எல்லாத் துறையிலும் நிறைய தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று ஆர்வத்தோடு கற்றுக் கொண்டே இருப்பீர்கள்" என்றார். இப்படி ட்ரெயின் வரும்

ஆசிரியரோடு ஒரு உரையாடல் ஆசிரியரோடு
ரு உரையாடல் ஆசிரியரோடு ஒரு உரையாடல் ஆசிரியரோடு

வரை சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்.

ஒரு தமிழ் இலக்கிய மாணவியான என்னைப் பல துறைகளிலும் ஆர்வம் கொள்ளச் செய்தது பத்திரிகை துறைதான். நான் மங்கையர் மலரின் முதல் வாசகியாக நின்று தெரிந்து கொண்டதை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்கிறேன், அவ்வளவுதான். (இதற்குப் பேர் தன்னடக்கமா?)

அகிலா ஸ்ரீதர், சென்னை – 53.

எனக்குத் தெரிந்த நன்கு படித்த வங்கியில் வேலை பார்க்கும், அறிவுபூர்வமாக யோசிக்கும் ஒரு பெண்மணி, (இரு பெண் குழந்தைகட்குத் தாயானவர்) அவர் கணவருடன் (நன்கு படித்த நற்பண்பாளர்) பல விஷயங்களிலும் ஒத்துப் போக முடியாமல், அவரை மனதளவில் வார்த்தைகளால் சாகடித்து அவரே மனம் நொந்து விவாகரத்து வாங்கிக் கொள்ளும் மனநிலைக்குத் தள்ளி விட்டார்.

தன்னைச் சுற்றி முள்வேலியைத் தானே போட்டுக் கொண்டு, குழந்தைகளைக் கணவர் கண்களில் காட்டாமல், அவரின் நியாயமான 'தந்தை' எனும் உணர்வுகளை மதிக்காது, குழந்தைகளையும் மூளைச் சலவை செய்து கிட்டத்தட்ட 'சைகோ' மாதிரி நடக்கிறார். விவாகரத்து, கணவன் மனைவிக்குச் சுதந்திரம் வாங்கித் தரலாம். ஆனால் குழந்தைகள் என்ன பாவம் செய்தன? பிஞ்சு மனதின் ஆசைகளைக் கசக்கி, மனச்சிதைவு உண்டாக்க பெற்றோருக்கு எந்தவிதமான உரிமையும் இல்லை என்பது என் அபிப்ராயம்.

தங்கள் கருத்து...

விவாகரத்து – பல சமயங்களில் நல்லதாகவும், பல சமயங்களில் தீயதாகவும் முடிகிறது. அவரவர் அனுபவித்த கொடுமைகளின் நிலைமையைப் பொறுத்தது அது. அடுத்தவர் அபிப்பிராயம் சொல்ல முடியாத நிலையில் இருக்கும் விஷயம் இது.

ஒரு பெண் நீங்கள் சொல்லும் அளவிற்கு ஒரு கணவரை வெறுக்கிறார் என்றால் ஒன்று – அவன் ஆழமாக வெளியில் சொல்ல முடியாதபடி பாதிக்கப்பட்டு இருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் – மனநோயாளியாக இருக்க வேண்டும்.

நான் முகமறியாத அந்தப் பெண்ணுக்காகவோ, அல்லது பெண்கள் எல்லோரும் நல்லவர்களே, ஆண்கள் எல்லோரும் கெட்டவர்களே என்றோ வாதாட வரவில்லை.

மற்ற உறவுகள் மாதிரியல்லாமல் திருமண உறவில் மட்டுமே மிகவும் நுட்பமான, அந்தரங்கமான, மென்மையான சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள முடியாத அளவு இருப்பது உண்டு. ஒரு ஆணோ, பெண்ணோ மற்றவர் காணும் விதம் வேறு, அவரவர் துணை காண்பது என்பது வேறு.

ஏனென்றால் கணவன் – மனைவி எனும் நிலையில் மட்டுமே மனுஷப் பிறப்பின் அத்தனை ஆசாபாசங்களும் ஒளிவுமறைவில்லாமல் வெளிப்பட சாத்தியக்கூறுகள் உண்டு. எனவே வெளியாட்கள் உண்மை தெரியாமல் நியாயம் பேச முற்படுவது கொஞ்சம் யோசிக்க வேண்டிய விஷயம்.

ஆனால் நீங்கள் சொல்கின்ற குழந்தைகளின் நிலை இருக்கிறதே – இது சமூகத்திற்கு வந்து விடும் பொதுப் பிரச்னைகள். அதைக் கருத்தில் கொண்டுதான் விட்டுக் கொடுத்தல், பொறுமை, அனுசரிப்பு இதைப் பற்றித் திரும்பத் திரும்ப பேசுகிறோம்.

இன்றைக்கும் எத்தனையோ ஆண்களும், பெண்களும் குழந்தைகளுக்காகவே தாம்பத்தியம் எனும் விலங்கைப் பூட்டிக் கொண்டு திரிகின்றார்கள், பெயர் வெளியாகாத தியாகிகளாகவே!



பூமியின் உஷ்ணநிலை நாளுக்கு நாள் ஏறுவதற்குக் காரணம் காடுகளையும், மரங்களையும் வெட்டித் தள்ளுவதே. நச்சுக் காற்றுமண்டலம் அதிகமாகி விட்டது. ''வீட்டிற்கு ஒரு மரம் வளர்ப்போம்'' என்ற ரீதியில் பேசும் நாம் குழந்தைகளுக்கு செடிகளிடம் நேசத்தை உண்டு பண்ண வேண்டும். பிறந்தநாட்கள் கொண்டாடும் நாம் பிறந்த நாள் பரிசாக 'செடி சட்டியில்' நல்ல வாசனை பூக்கள் செடிகளை அழகாக ஃபாக் செய்து கொடுக்கலாம். தன்னுடைய செடி என்று தண்ணீர்விட்டு வளர்க்கும்போது குழந்தைகளுக்கு செடிகள் வளர்ப்பதில் தானாக ஆர்வமும், உற்சாகமும் ஏற்படும்.

– சியாமளா

விஜய் T.V-ல் காணத்தவறாதீர்கள்

சனிக்கிழமை தோறும் மாலை 5.00 மணிக்கு

சித்தர் மருத்துவ அரங்கம்

வழங்குபவர்:



'சித்தர் சிரோன்மணி' **Dr. S. ஜெயராம்**, M.D. (A.M.), M.A., M.A., (Regd.)

'வேலாண்டி சித்தர் என்ற மகானின் 182 ஆண்டு குரு பரம்பரையில் வந்தவர். ஜோதிடம், மந்திரம், ஔஷதம், கல்பம், ஞானம், யோகம், ரசாயணம் ஆகிய நம் நாட்டு மற்றும் மேலை நாட்டு, சித்தர் அருங்கலைகளில் ஆராய்ச்சி உடையவர். 3000-க்கும் மேல் பழமையான ஓலை சுவடிகள் ஆராய்ந்தவர். யுனானி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம், இயற்கை மருத்துவம், நவீன மருத்துவ ஆராய்ச்சியும் உள்ள சித்த மருத்துவர்! தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், இந்தி ஆகிய மொழி புலமை பெற்ற பன்மொழிப் புலவர்!

கழுத்து, தோள், இடுப்பு, மூட்டுவலி (Arthritis, Spondylitis), சைனஸ், தும்மல், அலர்ஜி, ஆஸ்துமா, அல்சர், மூலநோய், பெண்களின் நோய்கள், குழந்தை இல்லாமை, கல்லீரல் (Heppatitis), சிறுநீரகம், மூத்திரப் பை கோளாறு, நீரழிவு - சர்க்கரை நோயாளிகளின் பிரச்சினைகள், இன்னும் ஆபரேஷன் இல்லாமலேயே நோய் தீர்க்கும் அற்புத சிகிச்சை பற்றி அனைவரும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் விளக்கம் - சிகிச்சை பற்றிய தொடர் நிகழ்ச்சி! நோயாளிகள் மட்டுமல்ல, படித்தவர்கள், பாமரர்கள் அனைவருமே பொது அறிவுக்காக தவறாமல் காணவேண்டிய நிகழ்ச்சி!

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம் மேம்பாலம் அருகில், சென்னை - 24.
போன் : 044-4810752 / 4727396 E-mail : navsidha@md3.vsnl.net.in

10-08-99 மதுரை-1 நியூ காலேஜ் ஹவுஸ் ☎ 742971	11-08-99 திருச்சி-1 ஹோட்டல் அஜந்தா ☎ 415504	19-08-99 கோவை-2 பிருந்தாவன் லாட்ஜ் ☎ 454185
20-08-99 ஈரோடு-3 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்ஃபோர்டு ☎ 226611	21-08-99 சேலம்-4 ஹோட்டல் துவாரகா, ☎ 447272	27-08-99 பெங்களூர்-1 ஹோட்டல் ஹைலண்ட்ஸ் ☎ 2269232

சரவணபவ

காபி, டிபன், சைவ உணவு, தங்குமிடம் உள்பட சுற்றுலாக்கள்.

* **KASI-JAIPUR-AMIRITSAR**-மதுரா-ஆக்ரா-ஜெய்ப்பூர்-டெல்லி-அமிர்தசரஸ்-ஹரித்துவார்-ரிஷிகேஷ்- திரிவேணி-காசி-கயா-கல்கத்தா-பூரி-புவனேஸ்வர். **22.8.99** மற்றும் **17.9.99** முதல் **15** நாட்கள் 3 TIER ரயில் சுற்றுலா ரூ. **4590/-**
* **PANCHADWARAKA-NAVAJOTHIRLINGAM**-பண்டரிபுரம்-பம்பாய்-பஞ்சதுவாரகா-ஷீரடி-நாசிக்பஞ்சவடி-போர்பந்தர்-நவஜோதிர்லிங்கம் (உஜ்ஜயினி, ஓம்காரேஸ்வர், நாகேஸ்வர், சோம்நாத், பீமசங்கர், திரியம்பகேஸ்வர், பரளிவைத்யநாத், கிருஷ்ணேஸ்வர், ஸ்ரீசைலம்) **17.9.99**முதல் **20**நாட்கள் 3 TIER ரயில் & டீலக்ஸ் பஸ் சுற்றுலா ரூ. **6500/-**
* **VAISHNODEVI-SIMLA**-டெல்லி-குருசேத்ரா-அமிர்தசரஸ்-(நவசக்திகள்)-வைஷ்ணவிதேவி-ஜுவாலாமுகி-பக்ராநங்கல்-சண்டிகார்-சிம்லா. **9.10.99** முதல் **18**நாட்கள் 3 TIER ரயில் & டீலக்ஸ் பஸ் சுற்றுலா ரூ.**5990/-**
* **EVEREST-MUKTHINATH-NEPAL**-காசி-திரிவேணி-நைமிசாரண்யம்-சித்ரகூடம்- நேப்பாள்-காத்மாண்டு-எவரெஸ்ட்-முக்திநாத்- அயோத்யா. **17.9.99** முதல் **18** நாட்கள் 3 TIER ரயில் & டீலக்ஸ் பஸ் சுற்றுலா ரூ. **5990/-** (எவரெஸ்ட் & முக்திநாத் **HELICOPTER** செலவு தனி)
* **DEEPAVALI TOUR**-தீபாவளி கங்காஸ்நானம் **31.10.99** முதல் **14** நாட்கள் மற்றும் **4.11.99** முதல் **8** நாட்கள். சுற்றுலாக்கள்.

குமரன் டிராவல்ஸ்

20, வடக்கு சித்திரை வீதி, மதுரை - 625001. போன்: 621519 * 623863.

கிளை: P.V.T.ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸ், 22, ரெங்கநாதன் தெரு, (முருகன் டெக்ஸ்டைல்ஸ் எதிரில்) தி. நகர், சென்னை – 600 017. போன்: 4323105 & 4331298



அன்பில் பலவகையுண்டு என்றாலும் ஓர் ஆசிரியையாக இருப்பதனால் அன்பின் அரிய பரிமாணத்தைக் காணும் பாக்கியம் எனக்குக் கிடைத்தது.

மாணவ மாணவியரிடையே செலவிடும் நேரங்கள் மிகப் பயனுள்ளவை எனலாம். அதுவே அவர்களின் பார்வையில் உலகைப் பார்க்க, அறிய கிடைக்கும் வாய்ப்பு. (It offers a peep into their world) காலையில் சந்திக்கும்போது முகமலர்ச்சியோடு கூறப்படும் காலை வணக்கம் ஓர் ஆசிரியரின் மனத்தில் ஏற்படுத்தும் மாற்றம் அனுபவிக்க வேண்டிய ஒன்று. அவ்வாறு கூறிய மலர்ந்த முகங்களின் உற்சாகத்தில் பிற கவலைகளை மறந்ததும் உண்டு.



வகுப்பாசிரியர்களுக்கும் அந்த வகுப்பு மாணவ மாணவியருக்கும் ஏற்படும் பந்தம், பிணைப்பு அலாதியானது; என்றும் பசுமையாக நெஞ்சில் நிலைத்து நிற்பது. அங்ஙனம் நன்கு பழகி வரும் வேளையில் வருட
வகுப்பு மாணவ மாணவியருக்கும் ஏற்படும் பந்தம், பிணைப்பு அலாதியானது; என்றும் பசுமையாக நெஞ்சில் நிலைத்து நிற்பது. அங்ஙனம் நன்கு பழகி வரும் வேளையில் வருட
முடிவு பிரிவு எனும் வெற்றிடத்தை உருவாக்கும். அவ்வாறு பிரிந்து செல்லும் வேளையில் மாணவியர் 'Breakfast set' ஒன்றைப் பரிசாக அளித்தனர். சில வருடங்களுக்குப் பிறகு என் உடல்நிலை சரியில்லை எனக் கேள்விப்பட்ட மாணவி என் நலன் விசாரித்துக் கடிதம் எழுதினாள். அந்தக் கடிதத்தில்,

"நாங்கள் கொடுத்த 'Butter casket'யை நீங்கள் பயன்படுத்தவில்லை என்று நினைக்கிறேன். அதனால்தான் நீங்கள் கஷ்டப்பட நேர்ந்தது"

மாணவர்களிடமிருந்து நான் கற்றுக் கொண்டேன்!

என்ற வரிகளைப் படித்தபோது மனம்

நெகிழ்ந்தது.

யாருடனும் அவ்வளவு எளிதில் பழகாத குணம் என்னுடையது. அவ்வளவாக யாருடனும் பேசாமல் நானுண்டு என் வேலை உண்டு என்றிருந்த என்னை மாற்றியவர்கள் என் மாணவ மாணவியர் - அவர்களின் அன்பு கலந்த மரியாதை. ஆங்கிலத்தில் 'Open up' என்பார்களே - அது போன்றதொரு அனுபவம். (They made me think beyond myself).

அவர்களின் சந்தோஷத்தில் பங்கு கொண்டு, மனம் வருந்தும் நேரங்களில் தேற்றி, அவர்களுடன் நான் கடந்து வந்த பாதையை எண்ணிப் பார்க்கையில் எனக்கு நானே வித்தியாசமாய் தென்படுகிறேன்.

ஆசிரியையாக நான் என் மாணவ மாணவியருக்கு கற்றுத் தந்ததைவிட, நான் அவர்களிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டதே அதிகம். எத்தகைய தோல்வி நேரினும் மீண்டும் மீண்டும் எழும் அந்தத் துடிப்பு, சற்றும் மனம் தளராத அயராத உழைப்பு, வானமே இடிந்து விழுந்தாலும் புன்சிரிப்பு, சிறந்து விளங்கினாலும் அடக்கமும் அமைதியும் மாறாத நிலை என்று பல... இவையனைத்திற்கும் மகுடமாக விளங்குவது அவர்கள் ஆசிரியர்களிடத்தில் செலுத்தும் எதிர்ப்பார்ப்பு இல்லாத, கலப்படம் அறியாத அன்பு. (Unconditional and unalloyed affection).

— நந்தினி இந்திரஜித்

அம்மா





ஸ்ரீப்ரியா மஹாலக்ஷ்மி
(சின்னத்திரை நட்சத்திரம்)

எனக்கு மிகவும் நெருக்கமான நபர் என் அம்மா தான். கருவிலிருந்தே இந்த நட்பு ஆரம்பிக்கிறது. ஒரு குழந்தைக்குக் காலில் அடிப்பட்டால் வாயில் வரும் முதல் வார்த்தையே 'அம்மா'தான். ஆனால் தற்காலத்தில் இளைய சமுதாயம் அம்மாவை சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் ஒருவிதமான 'நெகட்டிவ் ஆட்டிட்யூட்' ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

• ஒரு தாய் எப்போதும் தன் குழந்தையின் நலனைதான் முதலில் சிந்தித்துச் செயல் படுவாள். மனவேற்றுமை உண்டாவது சகஜம். ஆனால் மனசு விட்டுப் பேசி நமக்கு மனதில் பட்டதை எடுத்துக் கூறினால் இருவரும் ஒன்றாக ஆலோசித்து சில பிரச்னைகளுக்கு முடிவு காணலாமே? அதை விட்டு விட்டு அம்மாவைப் பற்றிய தப்பான அபிப்பிராயம் எதற்கு?

CSC®
COMPUTER EDUCATION

CSC Announces Scholarship based on your Marks

HIGHER THE MARKS

LOWER THE FEES

COMPUTER SOFTWARE COLLEGE

Announces

MERIT '99

75% Scholarship

ON TOTAL FEES

To identify and encourage meritorius students every year CSC announces, an exclusive scholarship programme based on their marks in 10th /+2/ Diploma/ Graduation/Post Graduation, by sponsoring 30% to 75% on the total course fee

Your MARKS	SCHOLARSHIP (On Total Fees)
91% and Above	75% of the Fees
81% to 90%	50% of the Fees
61% to 80%	40% of the Fees
50% to 60%	30% of the Fees

Your MARK SHEET IS NOW WORTH Rs. 13,350/- *

OPEN FOR LIMITED CANDIDATES ONLY
ON FIRST COME FIRST SERVE

ENTRY FORM

Name :

Age : Sex :

Address :

Mark Obtained : %

Qualification : 10th / +2 / DIPLOMA / GRADUATE / P.G.

* Assuming that the students selects one year course (HDCA)

Attach your copy of the Marksheet with the entry form

LARGEST CENTRE IN TAMILNADU (WITH 90 CENTRES)

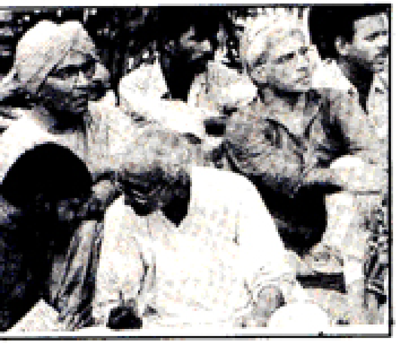
CHENNAI (METRO) - Adyar ☎4460962, Annanagar, Ambattur OT☎6350681, Avadi ☎6383358, Arumbakkam, Chromepet ☎2405525, K.K. Nagar, Korrattur, Kodambakkam ☎4725745, Madipakkam ☎2312880, Mylapore ☎4980155, Nanganallur ☎2311364, New Washermenpet ☎5963712, Old Washermenpet, Porur ☎4768592, Pallavaram, T. Nagar ☎4332621, Perambur ☎5581364, Purasaiwakkam, Saligramam ☎3722960, Triplicane ☎8594699, Thiruvanmiyur ☎4410720, Velacherry, Villivakkam ☎6287927, W.Tambaram ☎2405887 CHENNAI (Suburban) - Arakonam, Chengalpattu ☎32822, Gumidipoondi, Kalpakkam, Kanchi, Maraimalai Nagar, Ponneri ☎72314, Poonamalle, Redhills, Thiruninravur, Tiruvallur COIMBATORE - Ganapathi, Karumattampatti, Kuniamuthur ☎876183, Ramanathapuram ☎313251, Sai Baba Colony ☎442874, Peelamedu ☎576380, Periyanaickenpalayam ☎893692, Vadavalli ☎422208 MADURAI - Simmakkal ☎632097, Narimedu, Thirunagar TRICHY - Thiruverambur ☎551915, Srirangam OTHER PLACES - Ariyalur, Chidambaram ☎21905, Cuddalore, Dindigal, Erode ☎266658, Gobi ☎26559, Hosur, Karaikudi ☎36348, Karaikal ☎25158, Karur, Komarapalayam ☎62438, Kumbakonam 425389, Manargudi, Melur, Nagercoil ☎28547, Pattukottai 83533, Pondy, Pollachi ☎23846, Pudukkotai ☎442874, Ramnad ☎20145, Rajapalayam ☎26452, Salem, Sivakasi ☎21941, Thanjavur, Tuticorin ☎322188, Tindivanam, Tiruvarur, Tiruchendur 42829, Thirunelveli ☎579082, Thuraiyur, Tiruchencode ☎53090, Thiruvanhamalai, Udumalpet, Vandavasi, Vellore, Villupuram, Virudhunagar

நியூஸ் ஜூஸ்

சோவியத் ரஷ்யாவின் பெரும் தலைவராகக் கருதப்பட்டவர் குருஷ்சேவ். "அமெரிக்காவைப் புதைப்போம்" என்று முழங்கியவர். ஆனால் காலத்தின் கோலம். அவரது மகன் செர்கி சமீபத்தில் அமெரிக்கக் குடிமகனாகி அதற்கான உறுதிமொழியையும் எடுத்துக் கொண்டார். "காலம், அரசுகள், மக்கள் எல்லாமே மாறிவிட்டன(ர்)" என்று சமாதானம் கூறும் இந்த மகன், சோவியத் யூனியன் சிதறியதைத் தொடர்ந்து அமெரிக்காவில் உள்ள பிரவுன் பல்கலைக் கழகத்தில் ஆசிரியராகப் பணி புரிகிறார்.



• அமெரிக்கக் குடிமகனாக உறுதிமொழி எடுக்கும் சோவியத் வாரிசு



• அணைக்கு எதிராகப் போராட்டம்

அமெரிக்கா உட்பட உலகின் பல பெரும் நாடுகள் கார்கிலிருந்து பாகிஸ்தான் தன் படையை வாபஸ் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று கூறிவிட, பிரதமர் (பாகிஸ்தானின் பாதுகாப்பு அமைச்சரும் அவரேதான்) பெரும் சங்கடத்தில் தவிக்கிறார். காரணம் அந்த நாட்டு ராணுவம் இவரது பிடியில் இல்லை. போதாக் குறைக்கு ஒப்புக்குக் கூறிவிட்டு கண்டு கொள்ளாமல் இருந்து விடாமல் நிஜமாகவே தனது ராணுவத்தினரைப் பின்வாங்க வைத்தால், அமெரிக்காவால் தேடப்படும் (பாகிஸ்தானில் ஒளிந்திருப்பதாக நம்பப்படும்) ஒஸாமா பின்லேடன் பாகிஸ்தான் அரசுக்குப் பெரும் பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தக் கூடும். எப்படியோ பாகிஸ்தானின் அக்கிரம ஊடுருவலை நாம் கிட்டத்தட்ட முறியடித்துவிட்டோம் என்றாலும் இரு தரப்பிலும் ஏற்பட்டுள்ள பொருள் மட்டும் உயிரிழப்புக்களை எண்ணிப் பார்த்தால் வருத்தம் மேலிடுகிறது.

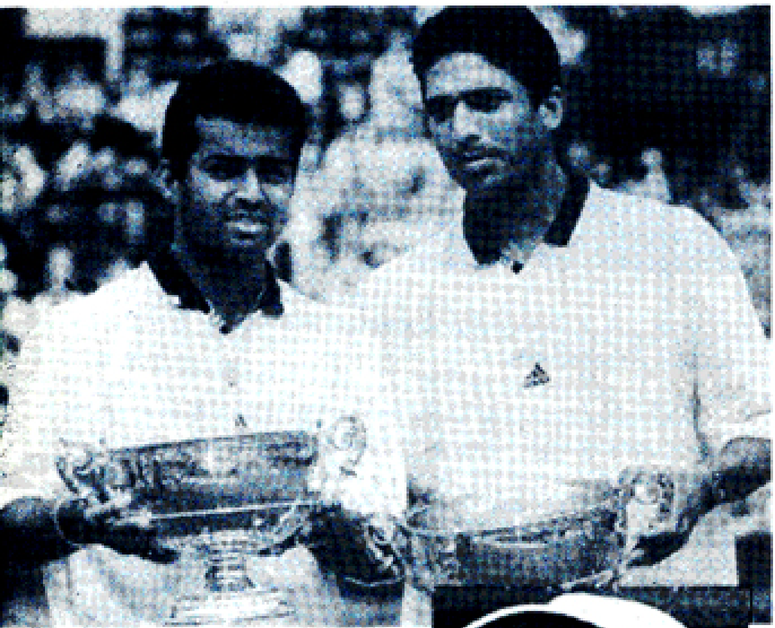
கார்கில் பிரச்னை தொடர்பாக இன்னொரு கலாட்டா. முன்பு லாகூருக்குப் பிரதமர் பயணித்த போது அவருடன் சென்றவர்களில் பஞ்சாப் முதல்வர் பிரகாஷ் பாதலும் ஒருவர். பாகிஸ்தான் அரசு அப்போது பாதலுக்குப் பரிசாக அளித்த ஆறு செம்மறி ஆடுகளை உடனடியாக அந்த நாட்டுக்கே திருப்பி அனுப்பாவிட்டால் தர்ணா ஒன்றை நடத்தப் போவதாக அச்சுறுத்தியிருக்கிறார் பஞ்சாப் காங்கிரஸ் தலைவரான கய்ரோன். பாகிஸ்தான் நம் முதுகில் குத்தியது மட்டும் இதற்குக் காரணமல்ல, சிங்கங்களுக்குப் பதிலாக செம்மறியாடுகளைப் பரிசாக அளித்தது பஞ்சாப்காரர்களுக்கே இழைக்கப்பட்ட அவமானமாம்!

இந்திய கிரிக்கெட் வீரர்கள் அனில் கும்ப்ளே, ஸ்ரீநாத் ஆகிய இருவருமே திருமணம் செய்து கொண்டார்கள். கும்ப்ளே டிராவல் ஏஜென்ஸி அதிகாரியாகப் பணிபுரியும் சேத்னா என்பவரைத் துணைவியாக தேர்ந்தெடுக்க, டெல்லியைச் சேர்ந்த ஜ்யோத்ஸ்னா என்ற பெண்மணி ஸ்ரீநாத்துக்குக் கழுத்தை நீட்டியிருக்கிறார். இரண்டு மாப்பிள்ளைகளும் கர்நாடக மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் என்பதைவிட அதிசய ஒற்றுமை இருவரின் திருமணமும் ஜூலை ஒன்பதாம் தேதி நடந்தது என்பது தான்.

தனது கடைசி விம்பிள்டன் போட்டியை வெற்றிக்



• நாட்டைக் காத்த நல்வீரர்கள்-பின்னணியில் டைகர் ஹில்ஸ்





டேவன் போர்ட்.

கோப்பையோடுதான் முடித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று டென்னிஸ் வீராங்கனை ஸ்டெஃபி கிராஃப் ஆசைப்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் அவரைவிட பத்து வயது குறைந்தவரான, விம்பிள்டனில் இதுவரை காலிறுதிச் சுற்றைத் தாண்டாத டேவன்போர்ட் என்ற அமெரிக்கப் பெண்மணி ஸ்டெஃபியை வென்றிருக்கிறார். விம்பிள்டன் இரட்டையர் ஆட்டத்திலும் வெற்றி இவருக்கே.

ஒரிஸாவைச் சேர்ந்த அட்வகேட் ஜெனரல் இந்திரஜித்ரே என்பவர் மீது பாலியல் வன்முறையில் ஈடுபட்டதாக வழக்குத் தொடுத்தார் அஞ்சனா என்பவர். இதைத் தொடர்ந்து ரேயின் பதவி பறிபோனது. அவரைக் காப்பாற்ற அந்த மாநில முதல்வர் பட்நாயக் முயற்சி செய்ய, மக்களிடையே கடும் எதிர்ப்பை அவர் சந்திக்க நேர்ந்தது. மேற்படி வழக்கு சி.பி.ஐயிடம் ஒப்படைக்கப்பட, பத்திரிகை நிருபர் ஒருவரோடு காரில் வந்து கொண்டிருந்த அஞ்சனா, பாதி வழியில் மடக்கப்பட்டு அடையாளம் தெரியாத சிலரால் கற்பழிக்கப் பட்டார். வழக்கு தொடரும் இந்த சமயத்தில் இருபது லட்ச ரூபாய்க்கு ஒரு காசோலை அஞ்சனாவுக்கு அனுப்பப்பட்டிருக்கிறது. தன் வாயை அடைக்க எதிரிகள் முயலுவதாக கருத்து தெரிவித்திருக்கிறார் அஞ்சனா.

நர்மதா சரோவர் அணை திட்டத்துக்கு எதிராகப் போராடிக் கொண்டிருக்கிறது பஹுகுணா, மேதா பட்கர், சுவாமி அக்னிவேஷ் ஆகியோரைக் கொண்ட ஓர் அமைப்பு. இந்த அணையை எழுப்புவதால் ஆற்று ஓரமாக உள்ள தங்கள் குடியிருப்பையும், தொழிலையும் இழக்க வேண்டிவரும் ஏழை விவசாயிகளுக்குத் தகுந்த மாற்றிடம் ஒதுக்குவது தொடர்பாக புதிதாக ஒரு ட்ரிப்யூனல் நியமிக்கப்பட வேண்டும் என்ற கோரிக்கையை எழுப்பியிருக்கிறது இந்த அமைப்பு. அப்படிச் செய்யாவிட்டால் ஜலசமாதி ஆவோம் என்ற அச்சுறுத்தல் வேறு.

பிரெஞ்சு ஓபன் பந்தயத்துக்குப் பிறகு விம்பிள்டன் இரட்டையர் பிரிவிலும் முதலிடம் பெற்றிருக்கிறார்கள் நம் நாட்டு மகேஷ் பூபதியும் லியாண்டர் பயஸும். இந்த இரண்டிலுமே ஒரு சேர வெற்றி பெறுவது என்பது மிகக் கடினமான காரியம். காரணம் பிரெஞ்சு ஒப்பன் போட்டிகள் மண் தரையிலும், விம்பிள்டன் புல்வெளியிலும் ஆடப்படுகின்றன. அடுத்த மாதம் நடக்கவிருக்கும் யு.எஸ். ஓப்பன் பந்தயத்திலும் இவர்கள் வெற்றியைக் குவிக்க வாழ்த்துவோம்.

பொது இடங்களில் (சாலைகள் உட்பட) சிகரெட், பீடி போன்ற எந்தப் புகையிலை சமாச்சாரங்களையும் பிடிப்பது சட்டப்படி குற்றம் என்ற தீர்ப்பை சமீபத்தில் அளித்திருக்கிறது கேரள உயர்நீதி மன்றம். அரசியல் அமைப்புச் சட்டத்தின் 21வது பிரிவின்படியும், இந்தியன் பீனல் கோடு எனப்படும் குற்றவியல் சட்டத்தில் 'நியூசன்ஸ்' என்ற பிரிவின் கீழும் பொது இடங்களில் புகை பிடிப்பது தண்டனைக்குரிய குற்றம் என்கிறது இந்தத் தீர்ப்பு. இதன் அடிப்படை, புகை பிடிப்பவர்கள், சுற்றிலும் உள்ள காற்றில் நிகோடினைக் கலக்க விடுவதன் மூலம் மற்றவர்களின் உடல் நலத்துக்கும் கேடு விளைவிக்கிறார்கள் என்பதுதான்.

தொகுப்பு: **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

நிலா டீ.வி.யின் வானவில்!

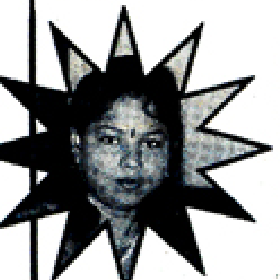
சமீபத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட நிலா டீ.வி.யின் பெண்கள் பகுதியாக வருகிறது 'வானவில்' நிகழ்ச்சி. திங்கள் முதல் சனிக்கிழமை வரை பகல் 12 மணிக்கு ஒளிபரப்பாகும் ஒருமணிநேர நிகழ்ச்சி.

வானவில் என்ற பெயருக்கு ஏற்ப வண்ணமயமாகவும், விதவிதமாகவும் நிகழ்ச்சிகள் இருக்க வேண்டும் என்ற முனைப்பை உணர முடிகிறது. இதன் பொறுப்பாளர்கள் ராதிகாவும், ப்ரியங்காவும் மகாலக்ஷ்மியும் ஆரம்பத்தில் ஏழு நிகழ்ச்சிகளை வைத்திருந்து, பிறகு ஒன்றிரண்டைக் குறைத்து விட்டார்கள்.

மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷின் 'மனதில் உறுதி வேண்டும்' எனும் நிகழ்ச்சி ஐந்து நிமிடமும், நேயர்களின் கேள்விகளுக்குஅவருடைய பதில்களாக ஐந்து நிமிடமும் ஆக பத்து நிமிடங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் இடம் பெறுகிறது. அன்றாட வாழ்வில் பெண்களிடையே காணப்படும் நிறை, குறைகள், குழந்தை மற்ற உறவினர்களுடனான தொடர்பு என இயல்பாகச் செல்கிறது நிகழ்ச்சி.

அழகுக் கலை நிபுணர்

ராதிகாவின் ஷாப்பிங் நிகழ்ச்சி சுவையாக இருக்கிறது. புடவை, சுடிதார், ரெடிமேட் ரவிக்கைகள், காலணிகள் என ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு விதமான பொருள்களைப் பற்றி அந்தந்தக் கடைகளுக்குச் சென்று பேட்டி காண்கிறார்.



• அமுதா



அதே போலத்தான் சமையல் பகுதியும். சமையல் செய்து காண்பிக்கும் திரு. ஷண்முகம் அன்றாடம் வீட்டில் எளிதில் செய்யக் கூடியதாகச் சொல்லித் தருகிறார்.



• ராதிகா

அழகுக் கலை நிபுணர் மஹாலக்ஷ்மியின் அலங்கார நிகழ்ச்சிகளும் நன்றாக இருக்கிறது. அவருடைய உற்சாகமான பேச்சு சுவையாக இருக்கிறது.



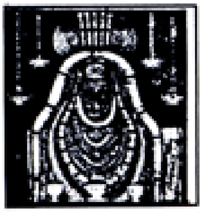
• மகாலக்ஷ்மி

டாக்டர் சிவராமன் சித்த வைத்திய முறையில் வீட்டிலேயே எளிதாக தங்களுடைய நோய்களைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம் என்கிறார். வேர்க்குரு, முகப்பரு, பெண்களுக்கு வருகின்ற நோய்கள் என சின்னச் சின்ன தொந்தரவுகள் விலகும்போது வாழ்க்கையை உற்சாகமாக எதிர்கொள்ளலாம் என்பது அவருடைய கருத்து.

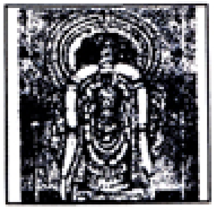
அதே போல சாதனைப் பெண்மணிகள் நிகழ்ச்சியில் ட்ரையத்லான் அமுதா போன்ற பல பெண்களைப் பேட்டி கண்டனர். விச்ராந்தி ஆச்ரமத்திலிருந்து முதிய பெண்களின் கண்ணீர்க் கதைகளும் மனதைத் தொட்டன.

முழுமையாக நிகழ்ச்சியைத் தொகுத்து வழங்கும் டாக்டர் உஷாராணி பார்க்கவும் கச்சிதம். தொகுப்பும் கச்சிதம். இடையிடையே நல்ல வீட்டுக் குறிப்புக்களையும் தருகிறார்.

ஆரம்ப நிகழ்ச்சிகள் என்பதால் அந்தக் கண்ணோட்டத்தில்தான் பார்க்க வேண்டும். போகப்போக இன்னும் நிகழ்ச்சிகளின் சுவை மெருகேறும் என எதிர்பார்க்கலாம்.



தீபத் திருநகர் திருவண்ணாமலையில் மாதாமாதம் பௌர்ணமி கிரிவலத்தில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்...



ஸ்ரீ அருணாச்சலேஸ்வரர்

ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன்

ௐ அடிமுடி காண முடியாத ஜோதி மலையான திருவண்ணாமலையில் மாதாமாதம் பௌர்ணமியன்று லட்சோப லட்ச மக்கள் கூடி கிரிவலம் வருவது நாம் அறிந்ததே.

ௐ ஆன்மீகத்தில் நாட்டங்கொண்ட பலர் தான மனமிருந்தும் பணம் இல்லாத காரணத்தால், புண்ணியம் தரும் தேவரகசியமான அன்னதான பெருமையை தெரிந்திருந்தும், செய்ய வழியறியாத இல்லறவாசிகளுக்கு ஓர் அரிய வாய்ப்பு ஏற்படுத்தியுள்ளோம்.

ௐ இலட்சியங்களை நிறைவேற்ற லட்சங்கள் தேவையில்லை அன்னதானமே அஷ்ட தரித்திரத்தைப் போக்கி அஷ்ட ஐஸ்வர்யங்களைத் தரவல்லது!

மாதாமாதம் பௌர்ணமி அன்று அன்னதானம் செய்ய "ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை"யில் நீங்களும் பங்கு கொள்ளுங்கள்.

ௐ ஆன்மீக அன்னதான திருப்பணியில் தாங்களும் பங்கேற்று ஸ்ரீ அருணாச்சலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன் அருளை பெறுமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

ௐ ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை மூலம் உடல் ஊனமுற்றோர்கள், கண்பார்வையற்றோர்கள், ஆதரவற்ற முதியோர்கள் - விதவைகள் - ஏழைகள் என அனைவருக்கும் அன்னதானம் செய்ய, தாங்கள் இப்புனித பணிக்கு தங்களால் இயன்ற நன்கொடை செய்ய அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

தாங்கள் கீழ்க்கண்ட எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகின்றீர்கள் என்பதை எங்களுக்கு தெரிவித்தால் அன்றைய நாங்கள் அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீ அருணாச்சலேஸ்வரர் ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன், படத்தை தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கின்றோம்.

❖பிறந்தநாள் ❖திருமணநாள் ❖முன்னோர்கள் திதி நாள் ❖வாழ்க்கையில் வளம்பெற ❖தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற ❖நிரந்தர வேலை பெற ❖புதிதாக தொழில் தொடங்க ❖புதிதாக வீடு/மனை பெற ❖கணவன்-மனைவி வாழ்வில் சுகம் பெற ❖ பிள்ளைகள் படிப்பில் நன்கு கவனம் செலுத்தி முன்னேற ❖பிள்ளை பாக்கியம் பெற ❖கல்யாண பாக்கியம் பெற ❖நோயிலிருந்து சுகம் பெற ❖மன அமைதி பெற

- நன்கொடைகள் அவரவர் சக்திக்கு ஏற்ப கொடுக்கலாம். நன்கொடைகள் பணமாகவோ, அல்லது பொருளாகவோ, அதாவது அரிசி, நெய், பருப்பு வகைகள், எண்ணெய், எள், புளி, என்று எந்த பொருளாகவும் கொடுக்கலாம்.
- பணம் அனுப்புபவர்கள் ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை (Aanmeeka Annadhana Charitable Trust) என்ற பெயரில் Cheque / D.D / M.O. மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம். உடனடியாக தங்களுக்கு Receipt அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- பொருள்கள் அனுப்புவோர் TVS / ABT மூலமாக திருவல்லிக்கேணி, சென்னை-5க்கு அனுப்பி வைத்து எங்களுக்கு தெரிவித்தால் நாங்கள் உடனே Delivery எடுத்துக் கொள்வோம்.
  - தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடம் ஏற்றுக் கொள்கிறோம்.
  - ரூ.500/- அனுப்புபவர்களுக்கு ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு வருடத்திற்கு இலவசமாக அனுப்பப்படும்.
  - ரூ.1000/- அனுப்புபவர்களுக்கு ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு வருடத்திற்கு இலவசமாக அனுப்பப்படும்.
  - ரூ.2500/- அனுப்புபவர்களுக்கு ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஐந்து வருடத்திற்கு இலவசமாக அனுப்பப்படும்.

ௐ ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒரேமுறை (One Time) நன்கொடையாக ரூ. 5,000 செலுத்தினால், இந்தத் தொகையை "ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை" ன்ற பெயரில் வங்கியில் (Fixed Deposit) நிரந்தர வைப்பு செய்து அதில் வரும் வட்டித் தொகையில், தாங்கள் விரும்பும் ஒரு குறிப்பிட்ட மாத பௌர்ணமி அன்று ங்கள் சார்பாக அன்னதானம் செய்து அருணாசலேஸ்வரரின் திருவருளைப் பெற வேண்டுகிறோம். (Life Time) ஆயுட்காலம் முழுவதும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் ங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.

ஆதரவற்றவர்களுக்கு அளிக்கும் உதவிகள் ஆண்டவனுக்குச் செய்யும் தொண்டாகும் - ஸ்வாமி விவேகானந்தா

அன்னதானத்தைப் பற்றிய நற்செய்தி!

1. அன்னதானத்திற்கு என்ன சிறப்பு என்றால் இதில்தான் ஒருவரை முழுமையாக திருப்திப்படுத்த முடியும். 2. பணம், காசு, ஆடை, ஆபரணங்கள், நிலம், வீடு இதுபோன்றவற்றை எவ்வளவு கொடுத்தாலும் வாங்கிக் கொள்கிறவர் அதற்கு மேல் தந்தாலும் வேண்டாம் என்று சொல்லவே மாட்டார். அன்னம் போடுகிற போதுதான் ஒருவர் என்னதான் திரும்பத் திரும்ப உண்டாலும் ஓரளவுக்கு மேல் உண்ண முடியாது. 3. தானம் செய்யும்போது ஆர்வத்தோடு மனமுவந்து முக மலர்ச்சியுடன் சர்வ சந்தோஷமாக செய்யும் தானத்தில்தான் முழுமையான பலன் கிடைக்கின்றது.

Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :



ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை (REGD.)

63, மல்லன் பொன்னப்ப தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.

தொலைபேசி : 8594742, ஃபேக்ஸ் : 91 - 044 - 8594561

இயற்கை மருத்துவம்

அழகாய் இருக்க இல்லத்திலேயே

அழகை மெருகூட்டிக் கொள்ள விரும்பும் பெண்களில் பெரும்பாலோருக்கு பியூட்டி பார்லர்களுக்குச் செல்ல முடிவதில்லை. அங்கு செய்யப்படும் 'ப்ளீச்' ஒப்பனைகளுக்குப் பதிலாக இயற்கை மூலிகைகளைக் கொண்டே அந்தப் பலனைப் பெற முடியும் என இயற்கையாக அவற்றைத் தயாரித்து அழகூட்டியும் வருகிறார் திருமதி ராஜம். மங்கையர் மலர் வாசகர்களுக்காக அவற்றைச் செய்யும் விதத்தை இங்கு பகிர்ந்து கொள்கிறார் இப் பெண் மணி–

கசகசா, பாதாம், பிஸ்தா, வெள்ளரி விதை, எலுமிச்சை இலை, உருளைக் கிழங்கு முதலானவற்றைக் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட பவுடருடன் பாலைக் கலந்து முகத்தில் பூசி பின் 10 நிமிடங்கள் கழித்து சுத்தமான நீரில் முகம் கழுவினால் முகத்தில் உள்ள சுருக்கங்கள் கண்களைச் சுற்றியுள்ள கருவளையம் மற்றும் நெற்றியில் உள்ள சுருக்கங்கள் மறையும். தயாரிக்கும் விதம்–

ஹெர்பல் ப்ளீச்

நம்முடைய முகம் பளிச்சென்று பிரகாசிக்க ரசாயனக் கலவை இல்லாமல் கண்களைச் சுற்றி மிகவும் தைரியமாகப் போட வல்லது இந்த 'ஹெர்பல் ப்ளீச்'

பாதாம் – 5 கிராம்
பிஸ்தா – 5 கிராம்
வெள்ளரி விதை – 5 கிராம்
கசகசா – 5 கிராம்
முல்தானி மட்டி – 5 கிராம்
பார்லி – 100 கிராம்
சந்தனம் – 5 கிராம்
பச்சை கற்பூரம் – 1 கிராம்



மேலே கூறிய மூலிகைகளை நன்றாக உலர்ந்த பதத்தில் வாசனை சாமான்கள் அரைக்கும் மெஷினில் கொடுத்து அரைக்கவும். இதை ஒரு வருடம் வரை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

அவ்வாறு மொத்தமாக அரைத்து வைக்க முடியாதவர்கள் மேலே கூறிய வற்றில் எல்லாம் ஒரு சிட்டிகை அளவு, (பாதாம் ½, பிஸ்தா ½) எடுத்துப் பாலில் முதல் நாள் இரவு ஊற வைத்து மறுநாள் காலையில் அம்மியில் அரைத்து முகத்தில் பூசிக் கொள்ள முகத்தில் பளிச்சிடும் பிரகாசம் தெரியும்.

இதை ஆண்கள் மற்றும் மார்க்கெட்டிங் வேலையில் சதா வெய்யிலில் திரிபவர்கள் வாரம் மூன்று முறை வரை உபயோகிக்கலாம். அம்மை நோயால் வந்த அடையாளங்கள்கூட இதில் மறைந்து விடுகிறது.

வில்வ இலை, சம்பங்கி விதை, துளசிச் சாறு முதலானவற்

றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் 'பாடிலோஷனால்' வறண்ட சருமம் குளிர்ச்சியும் புத்துணர்ச்சியும் பெறும். மேலும் சருமத்தில் உள்ள கருப்புப் புள்ளிகள் 'சொரியாஸிஸ்' போன்ற தோல் வியாதிகள் குணமடையும். இந்த லோஷனை உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை பயன்படுத்தலாம். பாத வெடிப்புகளைக்கூட இது குணப்படுத்தும். மொத்தத்தில் முதுமை மறைந்து இளமை தோன்றும். இந்த லோஷனை எந்த வயதினரும் பயன்படுத்தலாம். இரு பாலருமே பயன்படுத்தலாம். பெண்களின் முகத்தில் தோன்றும் கருப்புத் தேமலுக்கு இந்த லோஷன் மிகவும் சிறந்தது. பின் விளைவுகள் இல்லை.

பாடி லோஷன்

1) வில்வச் சாறு

2) துளசிச் சாறு இரண்டும் சம அளவாகவும்

3) விளக்கெண்ணெய் ¼ ம் இருக்க வேண்டும்.

இதை பாத வெடிப்பு உள்ளவர்களும், சொறி சிரங்கு உள்ளவர்களும் தொடர்ந்து உபயோகிக்க மிகவும் மென்மையாக உணர்வார்கள். இத்துடன் பாதாம் ஆயில் கலந்து தடவிக் கொள்ளும்போது மேனியின் நிறம் மாறி பளபளப்பும் கூடுகிறது.

பெண்களுக்கான மாதவிடாய் கோளாறுகளுக்கு அதிக காரணம் அவர்களுக்கு கரும்புச் சத்து குறைவுதான். இளநரை தோன்றவும் அதுதான் காரணம். எனவே பேரீச்சம் பழம், தேன், பனங் கற்கண்டு, பேயன் வாழை, விளக்கெண்ணெய் எல்லாவற்றையும் கலந்து சாப்பிடுவதால் இரும்புச் சத்து அதிகரிப்பதோடு உடல் உஷ்ணம் தணியும். மாதவிடாய் ரெகுலராய் இல்லாதவர்கள் மாதுளை ஜுஸ் அதிகம் சாப்பிடலாம். மேலும், பொன்னாங்கண்ணி, கரிசலாங்கண்ணி கீரைகளை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கற்கண்டு, ரோஜா இதழின் பொடி, தேன் முதலானவற்றைக் கலந்து 48 நாள் அருந்தி வர மாதவிடாய் கோளாறுகள் சரியாகும். அல்லது வாழைப்பூவின் சாற்றை அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் பருகி வர குணமாகும். அல்லது தினசரி ஆறு பேரீச்சம் பழங்களை உண்டு வந்தாலும் நல்லது.

மருதாணிப் பூவை தலைக்குத் தலையணையாய் வைத்துத் தூங்கினால் தூக்க மாத்திரையில்லாமலேயே நன்றாகத் தூக்கம் வரும். முருங்கைப் பூ ஆண் மலடு நீக்கும். வேப்பம் பூவால் வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் சாகும்.

மல்லிகைப் பூ, ரோஜா இதழ், தாமரை இதழ் முதலானவற்றை வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்து அக்கொதி நீரை பின் ஆற வைத்து பிரிட்ஜில் வைத்து அதை எடுத்து முகம் கழுவி பின் மேக்கப் போட்டுக் கொண்டால் போட்ட மேக்கப் சுமார் ஆறு மணி நேரம் வரை கலையாமல் இருக்கும்.

கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு



1) சாதம் முதல் கொதி வந்ததும் அந்தக் கொதி நீரை ஒரு தம்ளர் எடுத்து சிறிது பனங் கல்கண்டு, சிறிது வெண்ணெய் சேர்த்துக் குடிக்க வேண்டும் (7 மாதம் முதல்)

2) சிறிது வெந்தயம், சிறிது பச்சரிசி, 5 பூண்டு பல் மூன்றையும் குழைய வேக வைத்து கடைந்து குடிக்கலாம் (7 ஆம் மாதம் முதல்)

3) பூண்டை உரித்து நன்கு வேக விட்டு, பாலில் சிறிது நேரம் வேகவிட்டு நன்கு கடைந்து இரவில் அதனை சாப்பிடலாம்.

4) சோம்பு சிறிது எடுத்து நன்கு வறுத்து தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விட்டு கருப்பட்டி சேர்த்து 9 மாதம் முதல் குடிக்க வேண்டும்.

5) இரவில் தினசரி வெற்றிலை போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

6) 9 ஆம் மாதம் முதல் இரவில் படுக்கும்முன் வெது வெதுப்பான நீரை இடுப்பு, கால்களுக்கு ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

மேற்சொன்னவற்றை கடைபிடித்தால் சுகப்பிரசவம் ஆகும். வெட்டை சூடு நீங்கும்.

— சாந்தி நீலமேகம்



“அழகு என்பது புத்திசாலித்தனம், நாகரீக நளினம், பைரஸ் மேலஸ் மற்றும் ஸேபிண்டஸ் முகோரோஸி எல்லாம் இணைந்தது.”



வாஷிங் ஹேண்ட் & பாடி லோஷன். போஷாக்கு தந்து, ஈரப்பதம் அளித்து, பாதுகாக்கிறது

பாட்டியின் இந்த கருத்து சிறிது குழப்பமாக இருக்கலாம். அழகாக இருக்க லத்தீன் மொழி தெரிய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆனால் ஆயுர்வேதிக் கான்ஸெப்ட்ஸின் சரும மற்றும் கேசப் பராமரிப்புப் பொருட்கள் கண்டிப்பாக அவசியம். இவற்றில் உள்ள மூலப்பொருட்கள் கேட்பதற்கு நூதனப் புதுமையானதாக இருக்கலாம். ஆனால், உண்மையில் இவற்றில் உள்ளது உங்கள் சருமத்துக்கும் கேசத்துக்கும் நன்மை தரும் முற்றுமான இயற்கை. தீங்கு விளைவிக்கும் இரசாயனப் பொருட்களோ, சங்கடமான பக்க விளைவுகளோ இவற்றில் கிடையாது.



ஆன்டி-ரிங்கிள் கிரீம்.

உதாரணமாக பைரஸ் மேலஸ். ஆல்ஃபா ஹைட்ராக்ஸி ஆசிட்கள் (AHA) செறிந்துள்ள ஒன்று. இது பொலிவற்ற, உலர்ந்த சருமத்தை ஆரோக்கியமாக்கி, மென்மையாக்கி, ஈரப்பதம் தருகிறது. ஸேபிண்டஸ் முகோரோஸி, உங்கள் கேசத்திலிருந்து அழுக்கை அகற்றி ஆரோக்கியமானதாக, மென்மையானதாக மாற்றுகிறது. ஆயுர்வேதிக் கான்ஸெப்ட்ஸில் வேறு பல தயாரிப்புகளும் உள்ளன. இவை அனைத்தும் நவீன வாழ்க்கை முறையின் வேகத்துக்கு ஈடு கொடுத்து, நீங்கள் அழகுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்க உதவுபவை.



புரோட்டீன் ரிச் ஹேர் க்ளென்ஸர்.

ஆயுர்வேதிக் கான்ஸெப்ட்ஸ் சரும மற்றும் கேசப் பராமரிப்பு வகைகள்:

- ஆன்டி-ரிங்கிள் கிரீம் • ஜென்டில் எக்ஸ்ஃபோலியேட்டிங் ஸ்க்ரப்
- ப்ரொடெக்டிவ் லிப் பாம் • ரிச் மாய்ஸ்சரைஸிங் லோஷன் • ரிவைட்டலைஸிங் கிரீம்
- வாஷிங் ஹேண்ட் & பாடி லோஷன் • டீப் க்ளென்ஸிங் லோஷன்
- ஆன்டி-டேண்ட்ரஃப் ஹேர் க்ளென்ஸர் • ஆன்டி-டேண்ட்ரஃப் ஹேர் ரிவைட்டலைஸர்
- ரிவைட்டலைஸிங் ஹேர் நியூட்ரியண்ட் • புரோட்டீன் ரிச் ஹேர் க்ளென்ஸர்
- நரிஷிங் ஹேர் க்ளென்ஸர் வித் கண்டிஷனர்
- உங்கள் அருகிலுள்ள விற்பனையாளரிடம் இலவச தயாரிப்பு விவரக் குறிப்பேட்டைக் கேட்டு வாங்கவும்
- சரும பராமரிப்பு தயாரிப்புகள் எல்லா வகை சருமங்களுக்கும் ஏற்றவை

Ayurvedic CONCEPTS
Liv.52 தயாரிப்பாளர்கள் வழங்குவது
வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே

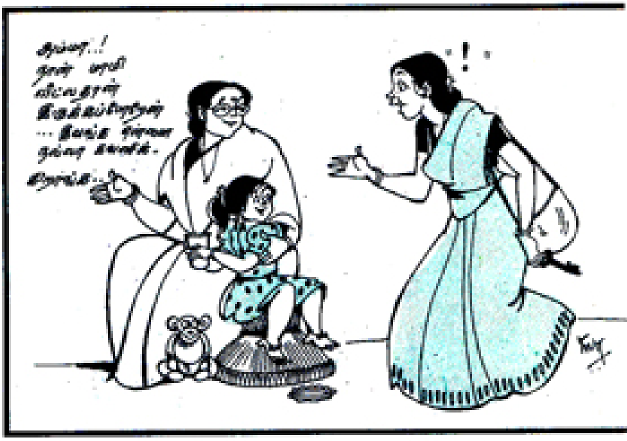
ஆயுர்வேதிக் கான்ஸெப்ட்ஸ் Liv.52 தயாரிப்பாளர்களால் ஆராய்ச்சி செய்து அபிவிருத்தி செய்யப்பட்டது.
The Himalaya Drug Company, Makali, Bangalore - 562 123 (INDIA). www.thehimalayadrugco.com

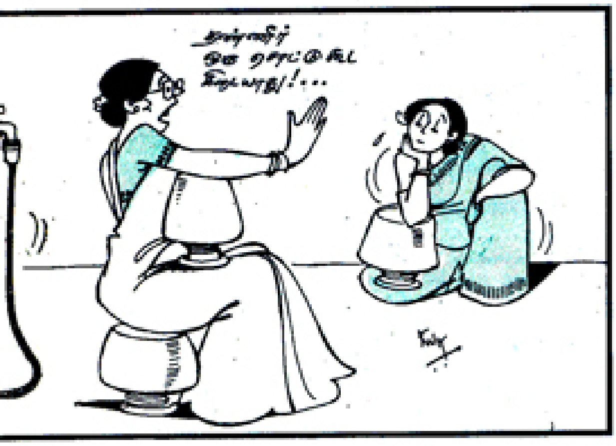
CONTRACT-660-99-TAM

கதவை மூடிக் கொள்ளாதீர்கள்!

நாம் எல்லோரும் சில சமயங்களில் "என்ன பெரிசா கிடைச்சுது எனக்கு? எத்தனை உழைச்சு என்ன பிரயோஜனம்? எங்களுக்கு ஒன்றுமே கிடைக்கவில்லை" என்று புலம்பவதுண்டு.

"வோட்டுப் போட்டு என்ன பிரயோஜனம்? ஏதோ தேர்தல் நேரத்திலே அதை இதை கொடுத்து வோட்டு வாங்கி விடுகிறார்கள் இந்த அரசியல்வாதிகள். அப்புறம் ஐந்தாண்டுகளுக்கு (இப்போதெல்லாம் அதைவிட மிகவும் குறைந்த காலத்திற்கு) நம்மைத் திரும்பிக் கூட பார்ப்பதில்லை. வருமான வரி வாங்கும் அரசாங்கம் நமக்காக என்ன செய்து விட்டது? அவரவர்களும் ஆட்சிக்கு வந்த பின் தங்கள் குடும்பங்களை மட்டும் நல்ல நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறார்கள். அதோடு சரி." இப்படியும் பலர் அங்கலாய்த்துக் கொள்கிறார்கள்.





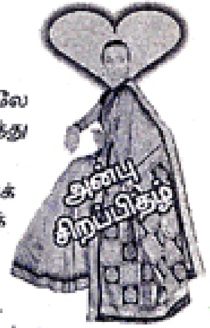
இந்த நூற்றாண்டு முடியப் போகிறது. ஈராயிரம் ஆண்டு காலமும் முடிவடையப் போகிறது. இந்த காலகட்டத்தில் நாம் எத்தனையோ முன்னேறியிருக்கிறோம் என்பது உண்மையே ஆனாலும் சில விஷயங்களில் இன்னும் கற்காலத்தில்தான் இருக்கிறோம்.

சுற்றுப்புறச் சூழல் சுத்தம் பற்றி இப்போதெல்லாம் நிறைய பேசப்படுகிறது. ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சுற்றுப்புற சூழலை நன்கு பராமரித்து வந்தாலே போதும், நம் நாடு முழுவதும் நலம் பெறும் என்கிறார்கள்.

ஆனால் சுற்றுப்புறத்தில் இன்னும் சில விஷயங்களும் அடங்கியிருக்கின்றன. இதில் - ஒரு நல்ல குடிமகனாக... ஒரு நேசமுள்ள அண்டை வீட்டுக்காரராக... ஒரு ஆதரவற்ற உறவினராக... ஒரு பாசமுள்ள குடும்பத்தினராக இருப்பதும் அடங்கும்.

ரமாவின் குடும்பம் ஒரு வாடகை வீட்டிலிருந்தது. திடீரென்று வீட்டுச் சொந்தக்காரர் ராமமூர்த்தி வேறு ஊரிலிருந்து மாற்றலாகி சென்னைக்கு வந்து விட்டார். மாடியில் அண்ணன் வீட்டிலிருந்த வீட்டுச் சொந்தக்காரர் இவர்களை தினமும் வீட்டைக் காலி செய்யும்படி தொந்தரவு செய்ய ஆரம்பித்தார்.

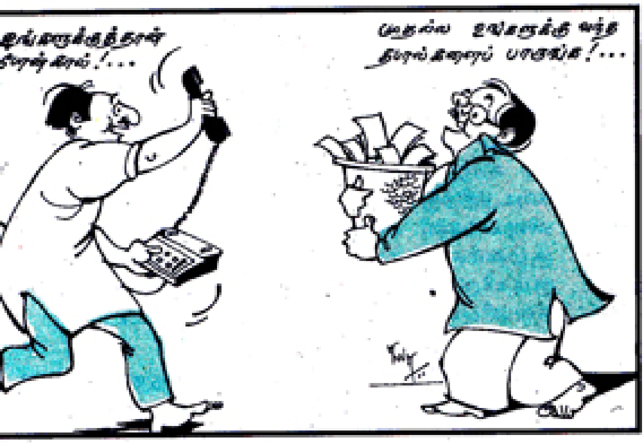
ரமாவின் கணவரிடம், "ஐய்யோ! சொந்த வீடு இருந்தும் என் கார் வெயிலிலும் மழையிலும் வீணாகிக் கொண்டிருக்கிறது!" என்று புலம்பினார். வேளை கெட்ட வேளையில் வீட்டில் நுழைந்து அங்கங்கே அளவெடுப்பதும் பார்த்து விட்டுப் போவதும் ரமாவுக்கு உபத்திரவமாக இருந்தது.



அவளது கணவர் அலுவலகத்திற்குச் சென்ற பின் இவளைப் பார்த்து, "வீடு பார்த்தாச்சா" என்ற பிடுங்கல் வேறு.

கணபதியின் வீட்டுக்காரர் வைத்தியநாதன் என்னவோ நல்லவர் தான். ஆனால் அவரது மகன் குடும்பத்துடன் அமெரிக்காவிலிருந்து வரவும் திக்கு முக்காடிப் போனார். அவசர அவசரமாக வீட்டில் குடியிருந்த கணபதியைக் காலி செய்யச் சொன்னார்.

நான்கு வீடுகள் தள்ளி மாறியிருந்த கணபதியின் குடும்பத்திற்கு தபால் வந்தால் அவரிடம் கொண்டு சேர்ப்பதில்லை. எப்போதாவது மார்க்கெட்டில் சந்தித்தால் "ஏதோ சில தபால்கள் வந்திருக்கு போலிருக்கு. எங்க வீட்டுக்கு வந்து எடுத்துண்டு போங்க" என்பார் வைத்தியநாதன். இவரும் இவரது குடும்பத்தினரும் தினமும் பலமுறை கணபதியின் வீட்டைக், கடந்துதான் பள்ளிக்கோ அலுவலகத்திற்கோ செல்ல வேண்டும்!



லோகநாதன் ஒரு அவசரத்திற்குக் கூட தன் அண்டை வீட்டுக்காரரை போன் செய்து கொள்ள விடமாட்டார். அடிக்கடி இதே பழக்கமானால்?

சரஸ்வதிக்கு அடுத்த வீட்டு அம்புஜம் ஊருக்குக் கிளம்பினால் தங்கள் ஃப்ரிஜ்ஜில் ஒரு நாளைக்குக் கூட பால் வாங்கி வைத்துக் கொள்ளப் பிடிக்காது. "ஐயையோ! எங்க வீட்டுல நிறைய விருந்தாளிங்க. பிரிஜ்ஜிலே இடமில் லையே!" என்று கையை விரித்து விடுவாள்.

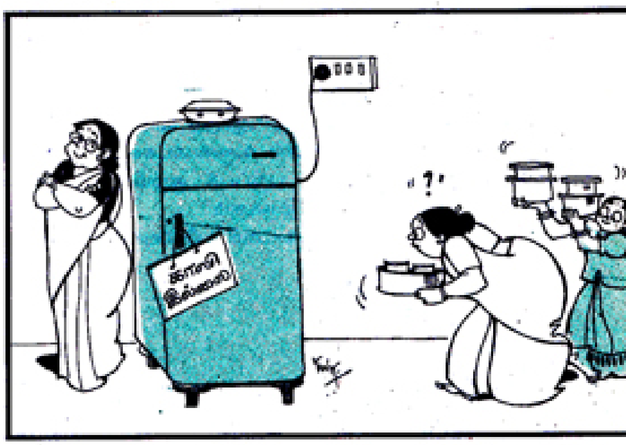
கோமளம் அடுத்த வீட்டிற்கு புதிதாகக் குடி வந்த சுசித்ராவிடம் கண்டிப்பாகக் கூறிவிட்டார். "எங்க வீட்டு வேலைக் காரியை வெச்சுக்கா தேம்மா! அப்புறம் எங்களுக்குத் தொந்திரவாப் போயிடும். இந்த காலத்துல வேலைக்கு ஆள் கிடைக்கிறதே குதிரை கொம்பா இருக்கு."

ராமநாதன் எல்லோருக்கும் ஒரு படி மேலே. விலாசம் தவறி வந்த எந்தக் கடிதத்தையும் சர்வசாதாரணமாகக் கிழித்துப் போட்டு விடுவார். அது காசோலையாகவோ அல்லது இண்ட்ரஸ்ட் வாரண்டாகவோ இருந்தாலும் கூட. "போடீ! காசு வரலைன்னா அவங்களே கம்பெனிக்கு எழுதி போட்டுடுவாங்க. நாம எதுக்கு மெனக்கெடணும்?" என்பார் அவர் பெண்டாட்டியிடம்.

ரோகிணியின் கதையைக் கேளுங்கள். அவள் தந்தைக்கு உடல் நிலை சரியில் லாமல் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்கப்பட்ட விஷயம் தெரிந்தவுடன் அரக்க பறக்க தாய் வீட்டிற்கு ஓடினாள். அவசரத்தில் பள்ளியிலிருந்து திரும்பி வரும் மகன் ரவிக்கு அடுத்த ஃப்ளாட்டில் சாவியைக் கொடுப்பதற்கு மறந்து விட்டாள். கணவரோ ஊரில் இல்லை.

படபடப்புடன் அவள் திரும்பி வந்தபோது மணி இரவு எட்டைத் தாண்டி விட்டது. அடுத்த ஃப்ளாட் மாலாவின் வீட்டில் அவள் மகன் இரவு உணவை உண்டுவிட்டு இளைப்பாறிக் கொண்டிருந்தான். ரோகிணி நிம்மதி பெருமூச்சு விட்டாள். அவள் மனத்தில் மாலதி மேல் எத்தனை அன்பும், நன்றியுணர்வும் பெருகும்!

அதே பக்கத்து ஃப்ளாட் லீலா அலுவலகத் திலிருந்து



சற்று தாமதமாக வீட்டிற்கு வந்தபோது அவள் மகள் சுபா பயந்து கொண்டு அடுத்த ஃப்ளாட் வசந்தாவின் வீட்டு வாசற் படியில் வாடிய முகமும் பசித்த வயிறுமாக உட்கார்ந்திருந்தாள்.



''நான் என்ன லீலாவோட ஆயாவா? கம்ப் யூட்டர் கம்பெனி யிலே கனையா ஆறாயிரம் சம்பாதிப் பவளுக்கு ஒழுங்கா ஒரு ஆளை ஏற் பாடு செய்யத் தெரியாது?'' என்று தோள் பட்டையில் இடித்துக் கொண்டு வசந்தா அவள் கணவரிடம் கேட்டாள்!

மல்லிகாவின் விஷயம் வேற. கடந்த கோடை காலத்தில் திடீரென்று தண்ணீர் ஸ்ட்ரைக் செய்து விட்டது. அவளது ஃப்ளாட் டில் ஒரு நாள் முழுவதும் தண்ணீர் இல்லை. டாங்கர் வரும் என்று காத்திருந்து கைவசம் இருந்த குடிநீர் வரைக்கும் காலியாகி விட்டது. குழந்தைகள் வெயில் தாங்க முடியாமல் தண்ணீர் தண்ணீர் என்று அலற வேறு வழியில் லாமல் அடுத்த தெருவில் தனி வீட்டில் வசித்து வந்த ஓரகத்தி மீனாவின் வீட்டிற்கு வண்டியை எடுத்துக் கொண்டு ஓடினாள்.

''விளக்கு வெச்சப்புறம் தண்ணி கேக் கறியே? சரி இந்த தடவை தரேன். ஆனா அடுத்த தடவை இப்படி வராதே. நாங்கல்லா மும் நல்லாயிருக்கணும் இல்லையா?'' என்று கேட்ட மீனாவை அதிசயமாக பார்த்தாள் மல்லிகா.

வடநாட்டிலேயே வளர்ந்தவளுக்கு இந்த புதிய தத்துவம் புரியவில்லை. அங்கெல்லாம் கோடை காலத்தில் தண்ணீர், மோர், பானம், போன்ற நீராகாரம் விநியோகம் செய்வதற்கு ஒரு பண்டிகையே உள்ளது. வெயில் காலத்தில் குளிர்ந்த பானம் ஏந்தி வருபவர்களை நெஞ் சார வாழ்த்திவிட்டுப் போவார்கள் பொது மக்கள். பஸ்ஸிலும் ட்ரெயினிலும் ஏறி மக்க ளுக்குத் தண்ணீர் கொடுப்பார்கள் சீக்கியர்கள்.

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

ஆய்ந்து நறுக்கிய வாழைப் பூ ஆழாக்கு து. பருப்பு, க. பருப்பு சேர்ந்த கலவை தேவையான உப்பு, மிளகாய் சேர்த்து அரைத்து. ஆய்ந்த வாழைப் பூவைச் சேர்த்து பிசிறி ஆவியில் உருண்டைகளாக வேகவிட்டு மோர்க் குழம்பு பருப்புக் குழம்பில் போட ரொம்பவும் ருசியாக இருக்கும்.

– லட்சுமி ஸ்ரீனிவாசன்



வறண்ட நாவிற்குத் தண்ணீர் கேட்பது ஒரு பாவமா?

இன்னும் நாம் வீட்டில் இல்லாத போது நமக்கு போன் வந்தால் நம்மில் எத்தனை பேர் மறுபடியும் விளித்து என்ன விஷயம் என்று கேட்கிறோம்? ''அவனுக்கு வேலையாகணும்னா அவனே மறுபடியும் போன் செய்யட்டுமே?'' என்று கூறிவிட்டுப் போவதில்லையா?

ஒரு குறுகிய வட்டத்திற்குள் உழல்வதால் பலவித அனுபவங்களையும் கடமைகளையும் நம்மைச் சுற்றி வெள்ளமாகப் பெருகும் அன் பையும் புறகணித்துவிட்டு மனதளவில் நாம் இன்னும் ஏழைகளாகத்தான் வாழ்ந்து கொண் டிருக்கிறோம்!

ஒரு பண்புள்ள அண்டை வீட்டுக் காரராக இல்லாத நாம், நம் குடும்பத் திற்காக மட்டும் பாடுபட்டு விட்டு எத் தனையோ அருமையான மகிழ்ச்சித் தருணங்களை கோட்டை விடு கிறோம்.

'குட் நெய்பர்ஹுட்' ஒரு நல்ல ஒற்றுமையுள்ள சுற்றுப்புறம் அமைப் பதைப் பற்றிய விஷயமாகும். நம்மால் ஒன்றாகக் கூடி நம் சுற்றுப்புறத்தை தோழமை, நட்பு, பாசம், கஷ்டத்திற்கு உதவுதல் போன்ற சின்னச் சின்ன விஷயங்களி னால் எத்தனை அற்புதமான சூழலாக மாற்ற முடியும்? ஒவ்வொரு குடியிருப்பும் பாசம், அன்பு மற்றும் கவனிப்பினால் பிணைக்கப் பட்டால் எவ்வளவோ நன்மைகள் கிடைக்கும்!

ஃப்ளாட்டுகள் உருவானது இட நெருக்கடிக் காக மட்டுமல்ல, கூடி வாழவும் கூடத்தான். கூட்டுக் குடும்பம் சிதைந்து விட்டாலும் ஃப்ளாட்டுகளில் வாழ்வது கூட்டுக் குடும்ப மாகத்தானே!

ஒரு அடுக்கு மாடிக் கட்டடத்தில் உள்ளவர் கள் ஒரே குடும்பமாக இயங்கினால் பல பண்டி கைகளை ஒன்றாகக் கூடி கொண்டாடலாம். கல்யாணம், பிறந்த நாள் விழாக்கள் கோலா கலமாக இருக்கும். அன்னிய கலாச்சாரத்தைப் பற்றிய அறிவு விரிவடையும். குழந்தைகளும் பாதுகாப்பு, பரந்த மனப்பான்மை, விட்டுக் கொடுத்தல் என எத்தனையோ நல்ல குணங்களோடு வளருவார்கள். இதற்குத் தேவை நம் கண்களை மறைக்கும் சுயநலம் என்னும் முகத்திரையைக் கிழித்தெறிவதுதான்.

அன்பு – கொடுக்கக் கொடுக்க அட்சயப் பாத்திரமென பெருகும். அன்பைப் பெறுபவர் களும் அன்பை பொழிகிறவர்களும் சந்தோஷத் தில் திளைப்பது நிச்சயம்.

— ஸ்வாதி



அன்னையை அனுப்புதல்

— சில சந்தேகங்கள்!

கர்மயோகி

கேள்வி: அன்னையை அனுப்புதல் என்ற முறை உடனே பலிக்கிறது. அத்துடன் எனக்கு ஒரு தயக்கமும், கேள்வியும் எழுந்தது.

பதில்: உங்கள் அனுபவத்தைக் கேட்டபின் கேள்வியைக் கருதலாமா?

கேள்வி: நான் ஒரு கம்பெனியில் ஜி.எம் பொறுப்புள்ள மானேஜராக இருக்கிறேன். பல ஆண்டுகளாக வெளிநாட்டு கம்பெனி ஆர்டர் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருந்தது. எங்கள் கம்பெனி சிறியதுமில்லை. பெரியதுமில்லை. இந்த ஆர்டர் எங்களுக்கு முக்கியம். அடிக்கடி விலையைக் குறைத்துக் கேட்பார்கள். பலமுறை குறைத்து விட்டோம். மேலும் குறைக்கச் சொல்லியபொழுது, முடியவில்லை. ஒன்றரை ஆண்டாக இக்கம்பெனி ஆர்டர் நின்றுவிட்டது. 'அன்னையை அனுப்புதலை' இங்கு சோதனை செய்தேன். உடனே பலித்து விட்டது.

பதில்: பலித்தபொழுது உங்கள் மனம் எப்படியிருந்தது?

கேள்வி: மனம் 'சில்'லிட்டு சிறிது பரவசமாயிற்று.

பதில்: அன்றைய கம்பெனி நிகழ்ச்சிகள் நினைவிருக்கிறதா?

கேள்வி: ஓஹோ, நான் அதைக் கருதவில்லை. இப்பொழுது நினைவு வருகிறது. நாங்கள் கொஞ்ச நாளாக தேடிய இன்ஜினியர் அன்று கிடைத்தார்.

பதில்: வீடு, நண்பர்கள், ஆபீஸில் மற்ற செய்திகள் அன்று நினைவிருக்கிறதா?

கேள்வி: இன்ஜினீயர் தவிர வேறெதுவும் குறிப்பாக நினைவில்லை. ஆனால் அன்றும் மறுநாளும் மனம் சந்தோஷமாக இருந்தது நினைவிருக்கிறது. இப்பொழுது நினைவு வருகிறது. என் மகன் 10 ரேங்க்குப் பின்னாலிருப்பவன் கிளாஸ் டெஸ்ட்டில் அன்று முதல் ராங்க் வந்ததாகச் சொன்னான். நான் அதைப் பொருட்படுத்தவில்லை.

பதில்: சில் என்பது ஆன்மா விழித்தெழும் உணர்வு. அது நடந்தால் மனம் சந்தோஷமாக இருக்கும். அதையொட்டி நடப்பவை அனைத்தும் நல்லதாக இருக்கும். ஆன்ம விழிப்பைத் தேடு என்பதை காரியம் கூடிவர முயல வேண்டும் என்று கூறுகிறோம். அன்னையை நீங்கள் அந்தக் கம்பெனிக்கு அனுப்பினீர்கள். அன்னை அங்கு போனவுடன் உங்கள் ஆன்மாவை நாடிப் போய் விழிப்பேற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். அன்னையை நம் ஆன்மாவுக்கு நாம் அனுப்புவதே சிறந்தது.

கேள்வி: நான் அப்படிப் படித்திருந்தால், சோதனை செய்திருக்க மாட்டேன். நின்று போன ஆர்டர் வருமா எனப் பரிசோதனை செய்யலாம் என்பதால் செய்தேன்.

பதில்: அன்னை ஆன்ம விளக்கத்தைப் பற்றி எழுதியதைப் பாராட்டாதவர் எழுப்பிய கேள்விக்குப் பதிலாக அன்னை அந்தச் சாதகருக்குக் கொடுத்த முறையே இது.

கேள்வி: இது அன்னையே சொல்லிய முறையா? எனக்குத் தெரியாதே. அது என்ன நிகழ்ச்சி?

பதில்: அன்னை பேசியவற்றை 18 வால்யூம்களாக வெளியிட்டுள்ளார்கள்.

அதுவே அன்பர்கள் படிக்க வேண்டிய முதல் நூல். ஒன்றையாவது படிக்க வேண்டும். அவை தமிழில் வந்தால் உதவியாக இருக்கும். அன்னை கூறியவை அனைத்தும் அந் நூல்களில் உள்ளன. வேறு பல முறை பலருக்குக் கூறியவை.

ஒரு சாதகரை பைத்தியம் பிடித்த சாதகர் காணும்தோறும் திட்டுவதால் அவர் அன்னையிடம் முறையிட்டார். 'என்னைக் கூப்பிடு' என்றார் அன்னை. சாதகரால் அது அடுத்த முறையும் முடியவில்லை. "என்னை இருவரிடையே நிறுத்து" என்றார் அன்னை. அது ஓரளவு பலித்தது. 'என்னை அனுப்பு' என்றார் அன்னை. பைத்தியம் அதன்பிறகு சாதகர் கண்ணில் படவில்லை.

கேள்வி: பலன் பெற்றபின் கேள்வி எழுகிறது.

பதில்: பலன் பெறுவது அருள். கேள்வி எழுவது மனத்தில். மனம் குறுக்கிட்டால் அருள் நின்று போகும்.

கேள்வி: ஆமாம். முதன்முதலில் நின்றுவிட்டது. பிறகு தொடர்ந்தது.

பதில்: அன்னையை அறியுமுன், அருள் செயல்படுவதில்லை. ஆழ்வார், நாயன்மார் போன்றவர்கட்குதான் அது நடக்கும். அன்பனை ஆழ்வாராக்குவது அன்னை செயல். அருளை கேள்வி கேட்டால், அதுவே கடைசி முறை. அன்னையிடம் அதுவும் சில முறை தொடரும்.

கேள்வி: நாம் அன்னையை எப்படி, நமக்காக ஒன்றை செய்யச் சொல்லி அனுப்புவது?

பதில்: சாதாரண பக்தனுக்கோ, தெய்வங்கட்கோ அந்த உறவில்லை. பக்தியிருந்தாலும் தெய்வம் அதிகக் கருணை கொண்டதாலும் நடக்கும் செயலிது. தாயுமாகி தெய்வம் பிரசவம் பார்த்ததும், பிள்ளையில்லாத கிழவிக்காக பிட்டுக்கு மண் சுமந்ததும் சிவபெருமானின் பெருங்கருணை. கண்ணப்பனின் பக்தி கண்ணைக் கொடுத்தது. காலால் பெருமானின் கண்ணை அடையாளம் கண்டது. பக்தி முதிர்ந்த நிலைக்குரியவை இது போன்ற நிகழ்ச்சிகள். Thougts & Aphorism சிந்தனை மணிகள் என்ற தலைப்பில் ஸ்ரீ அரவிந்தர் இதுபோல் பக்தன் தெய்வ உறவை நாடுவதின் சிறப்பையும், சிறப்பைக் கடந்த சிகரத்தையும் குறிக்கிறார். அக் கருத்துக்கள் வேதத்திலும் காண்பவை.

கேள்வி: மனம் கேள்வியை எழுப்புகிறதே!

பதில்: கேள்வியை எழுப்பினால், பதில் அவசியம் சொல்ல வேண்டும். ஆனால் கேள்வியை எழுப்பியபின் உயர்ந்த பக்திக்கும், அதற்குரிய அருளின் பலனுமில்லை.

வாத்து பொன் முட்டையிட்டது. மனம் அடுத்தாற் போற் செயல்பட்டது. அத்துடன் முட்டையும், வாத்தும் போய்விட்டன. கேள்வி அகன்று நம்பிக்கை வந்தால் கர்மம் கரையும். அருள் செயல்படும். வரும் அருளைக் கேள்வியில்லாமல் பெற்றால் அது பேரருளாகும் என்றார் அன்னை.

கேள்வி: அடுத்தாற்போல் என்ன செய்யலாம்?

பதில்: இவற்றைப் பற்றி அன்னை கூறியவற்றை தேடிப் படிப்பது நல்லது.

கேள்வி: 18 வால்யூம் படிக்க முடியாது. என்ன செய்யலாம் எனச் சொல்லுங்கள்.

பதில்: 18 வால்யூமில் இப் பகுதிகள் மட்டும் 15, 20 பக்கமிருக்கும். அதுவரை படிக்கலாம். தத்துவார்த்தமான பதில் அறிவுக்கு இதமாக இருக்கும். சோதனை மனத்திற்குப் பிடிக்கும்.

கேள்வி: இரண்டையும் கூறுங்கள். என்னால் புத்தகம் தேடிப் படிக்கப் பொறுமையில்லை.

பதில்: கேள்வியை எழுப்புவார்கள். மூலத்தைப் படிப்பது சரி.

கேள்வி: கேள்வி கேட்காமல் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

பதில்: அன்னை கேள்விகளை இரண்டாகப் பிரிக்கிறார்கள். ஒன்று விவரம் தெரியக் கேட்பது. அடுத்தது அறிவு சுறுசுறுப்பாகி அருளைத் தடுப்பது. முதல்வகைக்கு பதிலளித்தால் தெளிவு வரும்.

சரணாகதி, சமர்ப்பணம், பிரார்த்தனை, வழிபாடு, ஜபம், மந்திரஜபம் இவற்றுக்குரிய வேறுபாட்டை ஒரு சாதகர் ஸ்ரீ அரவிந்தரைக் கேட்டார். எல்லாம் ஒன்றே



பாதுஷாவுக்கு மாவு பிசையும்போதே அதில் பொடியாய் நறுக்கிய பச்சை

ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பது முறையா?

பதில்: உங்கள் பதில் சாவித்திரியில் ஒரு வரி.

கேள்வி: கவலை அன்னையோடு தொடர்பு கொள்வது பிரார்த்தனை. ஏற்கெனவே நம் மனம் ஏற்ற அன்னை பிரச்னையை தொடுவது அன்னையை அனுப்புவதா?

பதில்: ஆம். இம்முறையில் நாம் அன்னையுணர்வுடன் அதிகத் தொடர்பு கொள்வதால் சில் என்ற ஆன்ம விழிப்புக்குரிய உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

கேள்வி: பிரார்த்தனை கவலையுடன் தொடர்பு கொள்கிறது.

பதில்: அதிலும் அன்னை கவலையை விட்டு தம்மை நினைக்கச் சொல்கிறார். கவலையை விட்டகன்ற பிறகுதான் பிரார்த்தனை பலிக்கும்.

இதுவரை நடக்காத ஒரு பெரிய விஷயத்தை எடுத்துக்கொண்டு, சோதனை என்ற எண்ணமில்லாமல் (அதைக் குறைத்துக் கொண்டு) அப்பிரச்னையைத் தீர்க்க இம்முறையைப் பயன்படுத்தினால், பிறகு பேசலாம்.

கேள்வி: என் மகனுடைய பி.எச்டி தீஸிஸ் நாலரை ஆண்டாக அப்படியே இருக்கிறது. அதை எடுத்துக் கொள்கிறேன்.

(சில நாட்கள் கழித்து இருவரும் சந்தித்த பொழுது)

கேள்வி: என் மகனிடம் விளக்கமாக அன்னையை அனுப்புவதைப் பற்றிச் சொல்லி, தீஸிஸ்க்கும், கைடுக்கும் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா இடங்களுக்கும் அன்னையை அனுப்பச் சொன்னேன். 4 நாள் கழித்து வி.சி அனுப்பிய சர்க்குலர்படி தாமதமாகும் தீஸிஸ் லிஸ்ட் கேட்டிருந்ததால், என் கைடு உடனே நடவடிக்கை எடுக்க ஆரம்பித்து விட்டார் என்றான்.

பதில்: அன்னை என்பது ஒரு சக்தி. மனம் பணத்தை, சிபாரிசை, உழைப்பை நம்புவது போல் அன்னை சக்தியை நம்பினால், அது காரியங்ககளைத் துரிதப்படுத்தும். கைடு மனத்திலுள்ள நல்லெண்ணத்தை வி.சிக்குரிய கடமையுணர்ச்சியை அதிகப்படுத்தும். காரியம் நகருகிறது. அன்னை சக்தி is a force of goodwill நல்லெண்ணத்திற்குரிய சக்தி. அதனால் நல்ல வகையில் மட்டும் செயல்படுகிறது.

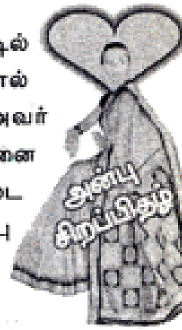
கேள்வி: என் மகன் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில்: தீஸிஸை விட அன்னை முக்கியம்.

கேள்வி: அன்னையை விட பி.எச்டி முக்கியம்.

பதில்: அப்படியானால் அன்னை இதைப் பற்றி எழுதியவற்றைப் படித்து அதன்படி நடக்க வேண்டும்.

கேள்வி: அதெல்லாம் சிரமம். நீங்களே சொல்லுங்கள்.



குழந்தைகளின் படிப்பு வீட்டில் உள்ள குடும்பப் பிரச்சனைகளால் நிறைய பாதிக்கப்படுகிறது. அவர்களின் நல்ல எதிர்காலத்தை சிந்தனை செய்யாமல் பெற்றோர்கள் சண்டை சச்சரவுடன் இருக்கிறார்கள். அன்பு நிறைந்த பேச்சும், அனுசரணையான போக்கும்தான் எல்லோருக்கும் வழி காட்டும்.

– கி. மஞ்களா

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

பதில்: பி.எச்டி கையில் வரும்வரை சந்தோஷமாக இருந்தால் போதும்.

கேள்வி: வந்தால்தான் சந்தோஷம் வரும்.

பதில்: பி.எச்டியை நினைத்தால் தாமதமாகும். சந்தோஷப்பட்டால் சீக்கிரம் வரும்.

கேள்வி: சந்தோஷத்திற்கு அன்னையை அனுப்பவா?

பதில்: பி.எச்டிக்கும் சந்தோஷத்திற்கும், மனத்திற்கும், பலனுக்கும், அவற்றின் பின்னாலுள்ள ஆன்மாவுக்கும் அன்னையை அனுப்பலாம்.

கேள்வி: யாராவது நமக்காக அன்னையை அனுப்ப வேண்டுமா?

பதில்: எவரும் அனுப்பலாம். நாமே நம் வேலைக்கு அன்னையை அனுப்புவதைப் பற்றியே இக்கட்டுரை எழுதப்பட்டது.

நாம் எந்த வேலைக்குப் போகுமுன்னும் அங்கு அன்னையை நாம் அனுப்ப வேண்டும். அன்னை அதுபோல் செல்வது உருவமாகத் தெரியும். ஒளியாகவும் தெரியும். உணர்வாக மட்டுமிருக்கும். எண்ணமாகவுமிருக்கும்.

● ***அன்னையை நினைப்பதுவே முடிவான யோகமுறை.***

● ***நமக்கு அன்னை நினைவைவிட பிரச்சினை நினைவு அதிகம்.***

● ***அன்னையை மறப்பதால்தான் பிரச்னை எழுகிறது.***

● ***அன்னையை நினைவூட்டவே பிரச்னை வருகிறது.***

● ***சந்தோஷமாக இருப்பது, பிரச்னையை மறப்பது.***

● ***அது தொந்தரவிலிருந்து விலகுவது***

● ***அன்னையை நினைப்பது அருளை நாடுவது.***

கேள்வி: அன்னையை அனுப்புவது?

பதில்: ஏற்கெனவே அன்னை நம்மையறியாமல் நம் மனத்தில் வந்திருப்பதை அறிந்து, அதை உருவகப்படுத்தி அனுப்புவது அன்னையோடு ஆன்மீகத் தொடர்பை ஏற்படுத்துவதாகும்.

எத்தனை காலம் உயிரோடு

"திரையுலகம் என்பது ஒரு மாயை. அதில் தொழில் புரிபவர்கள் பாவைகளைப் போல் உணர்ச்சியே இல்லாதவர்கள். பொய்யான முகமூடியை அணிந்து உலவுபவர்கள்..." திரையுலகில் மின்னும் நட்சத்திரங்களைப் பற்றிப் பரவலாக இப்படியொரு நினைப்பு பொதுமக்களிடையே இருக்கிறது.

ஆனால் திரையுலகில் பவனி வரும் நட்சத்திரங்களும் நம்மைப் போல உணர்ச்சியுள்ளவர்கள்தான். இன்னும் சொல்லப் போனால் இவர்கள் கலைஞர்களாக இருப்பதால் சற்று அதிகமாகவே உணர்ச்சிவசப்படுகிறவர்கள். வேகமாகச் சுழலும் வாழ்க்கைச் சக்கரத்திலிருந்து விடுபட்டு வெளியே வரும்போது இவர்கள் ஏங்குவதெல்லாம் சிறிது அன்பிற்காகத்தான்.

திரையுலகில் தனக்கென்று ஒரு பிரத்தியேகமான இடம்பிடித்து எல்லோர் மனதையும் கொள்ளைக் கொண்டவர் குஷ்பூ. இந்தியில் குஷ்பூ என்றால் 'நறுமணம்' என்று அர்த்தம். நிஜ வாழ்க்கையிலும் நறுமணத்தைப் போல் பரவி எல்லோரிடமும் 'நட்பு' என்னும் கையை நீட்டுபவர் குஷ்பூ.

திரையுலகில் இன்று படுபிஸியாக இருக்கும் ஒரு இளம் 'டான்ஸ் மாஸ்டர்' பிருந்தா. நம்மவர் படத்தில் நாகேஷின் மகளாக படுசோகமாக நடித்து நம் கண்களில் கண்ணீர் வரவழைத்தவர் இன்று ஸ்விட்சர்லாந்தில் படமாக்கப்படும் பல நடனக்காட்சிகளை 'கோரியோகிராஃப்' செய்கிறார்.

சிம்ரனின் உடைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பவர் அனு - ஃபிலிம் காஸ்ட்யூம் டிசைனர். சென்னையிலும் இந்தியா, வெளிநாடுகளிலும் ஊர் சுற்றி வித்தியாசமான உடைகளை நடிகைகளுக்காகத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்.

இந்த மூன்று பிஸியானவர்கள் அன்பென்னும் வலையினுள் சிக்கி சில ஆண்டுகளாகின்றன. இவர்களைப் பற்றி கேள்விப்பட்டு இவர்களைப் பேட்டியெடுக்க திருவல்லிக்கேணியில் உள்ள அனுவின் இல்லத்திற்குச் சென்றோம்.



வீட்டிற்குள் பிரவேசிக்கையிலேயே கலகலவென்ற சிரிப்பொலிதான் நம்மை வரவேற்கிறது. மூன்று பேரும் அவரவர் ஜோலிகளை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு இதுதான் சாக்கு என்று ஒன்றுகூடியிருந்தார்கள். அவர்களின் முன் ஒரு போட்டோ ஆல்பம். ஒவ்வொரு போட்டோவையும் பார்த்து விதவிதமான காமெண்ட்ஸ் அடித்துக் கொண்டு ஒருத்தர் மற்றவரைக் கேலி செய்ய ஒரே அமர்க்களம்





இருக்கிறோமோ, அத்தனை காலமும்.



தான்.

'உங்களுடைய நீண்ட கால நட்பின் இரகசியம் என்ன?' என்று நாம் கேட்க வரும் கேள்வியை முழுவதுமாக முடிக்கவில்லை. மூவரும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு ஆரம்பித்து விட்டார்கள். "நாங்கள் மூன்று பேரும் வித்தியாசமானவர்கள். ஆனால் ஒருவர் மற்றவரை நன்கு புரிந்து கொண்டிருக்கிறோம். இந்த உலகில் எங்கு இருந்தாலும் நாம் கஷ்டத்தில் இருக்கிறோம் என்றால் மற்ற இரண்டு பேரும் இருக்கிறார்கள் என்ற நம்பிக்கை எங்களுக்கு இருக்கு" என்கிறார் குஷ்பூ.

குஷ்பூவும் பிருந்தாவும் 1987–ல் ஒரு தெலுங்கு படப் பிடிப்பின் போது சந்தித்துக் கொண்டார்கள். பிருந்தாவின் அக்காவை சந்திக்க குஷ்பூ அவர்களது வீட்டிற்கு சென்றபோது பிருந்தாவுடன் சிநேகம் ஏற்பட்டது.

அனு பி.சி. ஸ்ரீராமிடம் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்தார். அப்போது 'சொட்டு நீலம் தோயிற்'கான படப்பிடிப்பு நடந்து கொண்டிருந்தது. குஷ்பூதான் மாடல் என்ற அளவிற்குப் பழக்கம். அனுவிற்கு பிருந்தா முன்பே அறிமுகம். ஒருநாள் பிருந்தாவுடன் குஷ்பூவும் அனுவின் வீட்டிற்கு வர மூவரும் நல்ல சிநேகிதிகள் ஆனார்கள். நாளடைவில் மெல்ல மெல்ல தான் தங்களது நட்பு வளர்ந்ததாகக் கூறுகிறார்கள் இவர்கள். இடையிடையே பிட்ஸா சாப்பிடவோ ஹோட்டலுக்கோ சென்று வந்தார்கள். கடினமான வேலைக்குப் பிறகு இவர்களது சந்திப்பு புத்துணர்ச்சியைக் கொடுத்தது.



ஒருவர் மற்றவர் வீட்டிற்குச் சென்று வருமளவிற்கு சிநேகிதம் வளர்ந்தது. குஷ்பூ கூறுகிறார், "நானும் அனுவும் எங்கம்மாகிட்டே வாயாடுவோம். ஆனால், 'மோளோட' அம்மா ரொம்பவும் கண்டிப்பானவர். 'அம்மே'கிட்டதான் எங்களுக்கு பயம்" பிருந்தாவின் செல்லப் பெயர் 'மோள்'. அனுவிற்கு செல்லமாக 'பம்ஸ்' என்று பெயர் வைத்திருக்கிறார் குஷ்பூ.

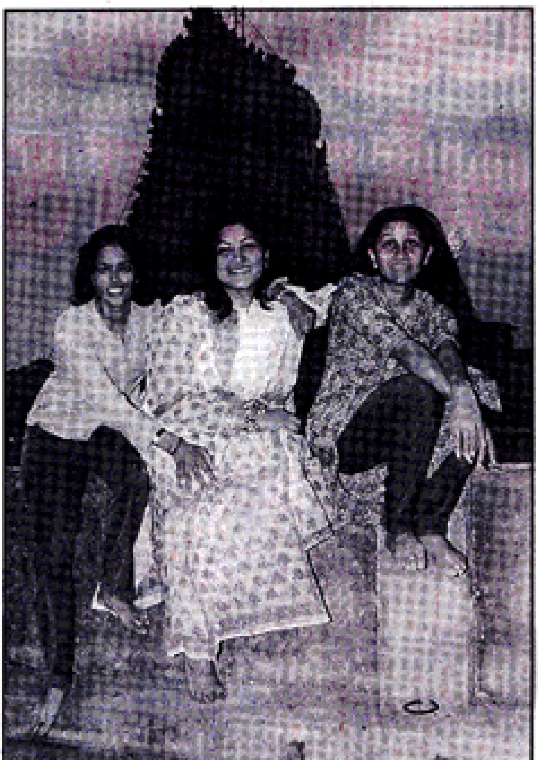
அனுவிற்குத் திருமணமான போது குஷ்பூ நேர்த்தியாக ஐய்யங்கார் கட்டுக் கட்டிக் கொண்டு ஜமாய்த்துத் தள்ளி விட்டார். ஜீன்ஸ் பேண்ட்டில்



திரியும் பிருந்தாவும் தன் தோழிக்காக புடைவையில் தோற்றம் அனித்தார். அனுவின் அம்மாவின் புடவையைதான் உரிமையோடு கேட்டு அணிந்து கொண்டார் குஷ்பூ.

"அனு எங்களை விட இரண்டு வயது சிறியவள். அதனால் எங்கள் இருவர் காலிலேயும் அவளை விழுந்து நமஸ்கரிக்க வைத்தோம்" என்று சிரிக்கிறார் குஷ்பூ.

''அனுவிற்குத் திருமணமான போது நானும் பிருந்தாவும் ஒரே அழுகை. எங்கே அவள் மாறி விடுவாளோ என்று எங்களுக்குப் பயம். நல்லவேளை அப்படியெல்லாம் ஒன்றும் நடக்கவில்லை. இப்போது நாங்கள் இருவரும் வந்தால் மேப்ஸை வெளியே விரட்டி விட்டு அவர்களது ஏ.சி. பெட்ரூமைக் கைப்பற்றி விடுவோம்" என்று கூறினார் குஷ்பூ. அனுவின் கணவர் எம்.ஏ. பார்த்தசாரதியை செல்லமாக 'மேப்பி' என்றோ 'மேப்ஸ்' என்றோ அழைக்கிறார்கள் குஷ்பூவும் பிருந்தாவும். தோழிகளுடன் அனு நேரம் கழிக்க விரும்பினால் 'மேப்பி' தடைசொல்வதேயில்லை. ஒருவர் மற்றவர் வீட்டில் தங்கி கும்மாளம் போடுகிறார்கள்.



பிருந்தா கூறுகிறார். "நாங்கள் மூவரும் ஒருவர் மற்றவரை சார்ந்துதான் இருக்கிறோம். ஆனால் எங்களுக்குள் சண்டைகள் வராமல் இருந்ததில்லை. ஒருமுறை குஷ்பு என்னை அடித்து விட்டாள். நான் அழுதேன்."

மூவரும் ஒருத்தரையொருத்தர் பார்த்துக் கத்திக் கொள்வார்கள். பிருந்தாவுக்குக் கோபம் வந்தால் கதவை அறைந்து சாத்திக் கொண்டு விடுவார். அவரைச் சமாதானம் செய்ய 'குஷ்பூ'தான் போவார். அனு பொய்க் கோபத்துடன் கூறினார். "பிருந்தா இதுவரை சாரின்னு சொன்னதே கிடையாது. நானும் கோபித்துக் கொண்டு பேசாமல் இருந்து விடுவேன். குஷ்பூதான் சமாதானம் செய்வாள். குஷ்பூ எப்போதும் போனில் பேசும் போது நானும் பிருந்தாவும் அவளை எரிச்சலூட்டிக் கொண்டே இருப்போம்."

இவர்களுடைய அன்பைப் பற்றி அனு அழகாகக் கூறுகிறார். "எங்களுடைய நட்பு ஒரு தெளிவான கண்ணாடியைப் போன்றது. ஒருவரைப் பற்றி ஒருவர் நல்லது, கெட்டது எல்லா விஷயத்தையும் தெரிந்து வைத்திருக்கிறோம். எந்தவிதமான கட்டுப்பாடோ, தயக்கமோ இல்லாத உறவு எங்களுடையது. அசிங்கமான விஷயத்தையும் தயக்கமில்லாமல் பகிர்ந்து கொள்வோம்."

அனுவிற்கு மேப்பியின் அறிமுகம் உண்டான போது அவள் தோழிகளை அவருக்கு அறிமுகப்படுத்தினாள். அதே மாதிரி குஷ்பூவும் சுந்தரைப் பார்க்கத் தன் தோழிகளை ஹோட்டலுக்கு அழைத்துச் சென்றார்.

"குஷ்பூ விரும்பிய இளைஞர் யார் என்று எங்களுக்கு ஆவல். எங்கள் தோழிக்கு இருக்கிறதிலேயே நல்ல உறவாக அமைய வேண்டுமே என்ற கவலை எங்களுக்கு. இருவரும் சுந்தர் மாமாவை அந்த நோக்கத்திலேதான் பார்க்கச் சென்றோம்'' என்கிறார் அனு.

இருவருக்கும் அவரை ரொம்பவும் பிடித்து விட்டது. பிருந்தாவும் சி. சுந்தரும் ஒரே படத்தில் வேலை செய்வதால் அடிக்கடி சந்தித்துக் கொள்கிறார்கள். செட்டில் சி. சுந்தர் அவரை டான்ஸ் மாஸ்டர் என்றழைக்கிறார். பிருந்தா அருகில் வந்தவுடன் "என்ன மோன்?'' என்று தான் பேசுகிறார்.

மூவரும் ஒரு வேடிக்கையான சம்பவத்தை நினைவு கூர்கிறார்கள். நடிகர் அப்பாஸின் திருமணத்திற்கு மூவரும் வண்டியில் பெங்களூர் கிளம்பி

னார்கள். பிருந்தாதான் வண்டியை ஓட்டினார். இடையில் ஒரு ஹோட்டலில் சாப்பிடும் போது அனு பிரட்டும் முட்டையும் சாப்பிடத் தோழிகள் இருவரும், "முட்டை சாப்பிடாதே. வயிற்றிற்கு ஒத்துக் கொள்ளாது" என்று எச்சரித்தார்கள். அனு கேட்கவில்லை.

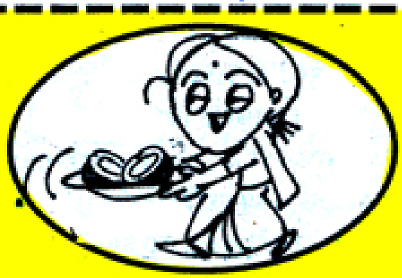
ஹோட்டலுக்குப் போய்ச் சேர்ந்து ரிசப்ஷனிற்குத் தயாராகும் போது அனு குளிக்கச் சென்றார். குளிர்ந்த நீரும் வெந்நீரும் சரியானபடி குழாயை அட்ஜஸ்ட் செய்யாததால் அனுவின் கழுத்தை பதம் பார்த்தன. வெளியில் வந்து தோழிகளிடம் அனு விஷயத்தைக் கூற, "இவ எப்பவுமே நோவேத்திக் கொள்பவள்தானே" என்று சும்மாயிருந்து விட்டார்கள்.

திருமணம் நடந்த இடத்தை அடையும் போதே அனுவிற்கு குளிரெடுத்து கிட்டத்தட்ட நடக்க முடியாமல் போய் விட்டது. அனுவின் நிலையைக் கண்டு பிருந்தாவும் குஷ்பூவும் அவசர அவசரமாக ஆஸ்பத்திரிக்கு அவரை அழைத்துச் சென்றார்கள். அதற்குள் பிருந்தாவும் குஷ்பூவும் கண்ணீர் வெள்ளத்தில்!

"அன்று இரவு என் தோழிகள் இருவருமே தூங்கவில்லை. இருவரும் என் கை கால்களை அமுக்கி விட்டார்கள். மிகவும் சோர்வாக இருந்தபோதிலும் ஒரு நிமிடம் கூட உறங்கவில்லை" என்றார் அனு.

கையில் பணம் எடுத்து வராததால் குஷ்பூவின் நண்பரான கன்னட நடிகர் ரவிச்சந்தரிடம் பணம் வாங்கி பிளேனிலேயே சென்னைக்கு வர முடிவு செய்தார்கள். பிளேன் டிக்கெட் கையில் வரவும்தான் அனுவிற்கு பிளேன் ஆகாது என்ற நினைப்பே வந்தது இருவருக்கும். துயரத்தையும் மீறி குபீரென்று சிரிப்பு!

"நடிகர் வினீத்தின் அருகே ப்ளேனில் அமர்ந்து வாந்தியெடுத்துக் கொண்டே வந்தது மறக்க முடியாத நிகழ்ச்சி. என்னை வாட்டி



தேங்காய் நன்றாகக் காய்ந்ததாக இருந்தால் அதை 2, 3 மணி நேரம் தண்ணீரில் போட்டிருந்து விட்டு உடைத்தால் சரியாக உடையும்.

– கே. ராஜேஸ்வரி.

வதக்கிய என் தோழிகளுக்குத்தான் நன்றி சொல்ல வேண்டும். போதாக்குறைக்கு வீட்டிற்கு வந்தால் மேப்பி வேறே, "என்ன ஃபுல் வாந்தியா? எல்லாம் எடுத்தாச்சா? இல்லை இன்னும் பாக்கியிருக்கா?" என்று கேட்டு வயிற்றெரிச்சலைக் கொட்டிக் கொண்டார். அவருடன் சேர்ந்து குஷ்பூவும் பிருந்தாவும் ஒரே சிரிப்பு. கடைசியில் என்னை ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்து ஆறு பாட்டில் சலைன் ஏற்றினார்கள். 'முட்டை சாப்பிடாதே' என்று இவர்கள் எச்சரித்தபோது, 'என் வயிறு ரொம்ப ஸ்ட்ராங்காக்கும்' என்று நான் பீற்றிக் கொண்டதற்காக வேறு ஒரே கேலி" என்று தன் தோழிகளைக் கடிந்து கொள்கிறார் அனு.

"பிருந்தா அவள் வேலையிலேயே மூழ்கி விடுவாள். பொறுப்பில்லாதவள். எப்போதும் ஃபோனே செய்ய மாட்டாள். வருஷத்திலே பாதி ஸ்விட்சர்லாந்திலேதான் இருப்பா. நான்தான் அவள் தங்கும் ஹோட்டலுக்கு போன் செய்வேன். என் குரலைக் கேட்டவுடன் "நீங்க இந்தியாவிலேயிருந்து குஷ்பூ தானே?" என்று அவள் அறைக்குத் தொடர்பு கொடுத்து விடுவார்கள். எங்கள் மூவருக்குள் ஒரு ஒப்பந்தம். யார் எங்கேயிருந்தாலும் அவரவர் தங்கும் ஹோட்டலின் எண்ணை அடுத்தவரிடம் கொடுக்க வேண்டும்" என்றார் குஷ்பூ.

தொழில் என்று வரும் போது பிருந்தா குஷ்பூவை ஒரு கை பார்த்து விடுகிறார். அவர் சரியாக நடனமாடாத போது. அதே மாதிரி தயாரிப்பாளர்களுடன் அனு போராடுவதைப் பார்க்கப் பிடிக்காததால் குஷ்பூ அவரை எந்தத் தயாரிப்பாளரிடமும் சிபாரிசு செய்வதில்லை. நம்மவர் படத்தில் நடித்த பிருந்தா தன் தோழிகள் இருவரும் அந்தப் படத்தைப் பார்க்கக் கூடாது என்று தடையுத்தரவு போட்டு விட்டார்.

மூவரும் ஒரே குரலில் கூறுகிறார்கள். "எத்தனை காலம் உயிரோடு இருக்கிறோமோ அத்தனை காலமும் எங்களது அன்பு தொடர வேண்டுமென்று விரும்புகிறோம்."

நிறைய விளையாட்டுத்தனமும் சிரிப்பும் கும்மாளமும் அலங்கரிக்கும் இவர்களது நட்பின் ஆழம் மிகவும் அதிகம். ஒருவர் மற்றவரின் வாழ்க்கையில் பிரிக்க முடியாத அங்கமாக இருக்கும் இந்த மூவரின் நட்பும் நிரந்தரமாக இருக்க வேண்டும் என்ற நினைப்புடன் சிரிப்பலைகளிலிருந்து விடுபட்டுக் கிளம்புகிறோம். மிகவும் சுறுசுறுப்பாக சுழலும் இவர்களது வாழ்க்கையில் அன்பின் மழையில் நனைய அவர்கள் நேரம் கண்டுபிடித்துக் கொள்கிறார்கள்.

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

படங்கள் மற்றும் அட்டை

வண்ணப்படம் : **ராஜு நாராயண்**

அன்பெனும் பிடியுள் அகப்படும் கடிதம்!



அன்று நான் என் பீரோவை சுத்தம் செய்ய அமர்ந்தேன். எனக்கு உதவ வந்த என் ஒன்பது வயதுப் பெண் பீரோவின் அடித் தட்டிலிருந்த பெரிய பிளாஸ்டிக் பையை எடுத்துப் பார்த்தவள், "என்னம்மா, இத்தனை லெட்டர்ஸா?" என்றாள் வியப்புடன்.

கடிதங்கள். அத்தனையும் என் உறவினர், நண்பர்கள் எனக்கு எழுதிய அன்பு மடல்கள். என்னைப் பொறுத்தவரை அவை வெறும் தாள்கள் அல்ல. அவை நேரத்தைக் காட்டும் கண்ணாடிகள். இனிய நினைவுகளை என்றும் அளிக்கும் கருவிகள். அதில் உள்ள எழுத்துக்களுக்கு என்றுமே சக்தி அதிகம்.

பின்னாளில் கடிதங்களை மட்டுமே புரட்டிப் பார்க்க முடியும். அவைகள் நம்மைக் கடந்த காலத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும். இன்றும், நினைவில் வாழும் என் தந்தை எனக்கு எழுதிய கடிதங்களை படிக்கும்பொழுதெல்லாம், என் கண்கள் கண்ணீர் முத்துக்களால் நிரம்பி விடும். அவர் எழுத்தில், அவரையல்லவா நான் பார்க்கிறேன்!



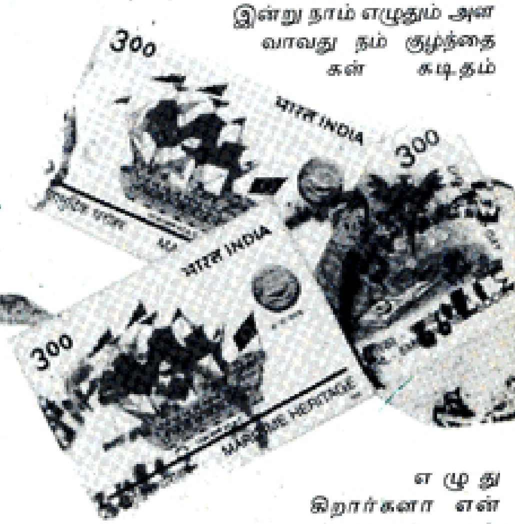
கடிதம் எழுதுதல் என்பதே ஒரு கலை. இன்றைய அவசர யுகத்தில் கடிதம் எழுதுதல் புறக்கணிக்கப்படுவது மிகவும் வருந்தத்தக்க விஷயம். கடிதம் எழுதுவதில் உள்ள சந்தோஷத்தை, நாம் அனுபவித்து உணர வேண்டும்.

கடிதம் எழுத எனக்கு நேரமில்லை, கடிதம் எழுத எனக்கு வராது, அதில் ஆர்வமில்லை, கடிதம் எழுத வேண்டுமானால் அதற்குச் சிறிது நேரம் செலவிட வேண்டும் என்ற வார்த்தைகள் அனைத்துமே, நாம் கடிதம் எழுதுவதைத் தவிர்ப்பதற்காகச் சொல்லப்படும் சால்ஜாப்புக்களே.

சரி... கடிதங்கள் எழுதுவதன் மூலம் நமக்கு என்னதான் கிடைக்கிறது? பார்ப்போமா... முதலில் இனிய நினைவுகள். கல்லூரியில் உங்களுடன் படித்த தோழி, இன்று திருமணமாகி வெளிநாடு சென்றிருக்கலாம். அவள் அங்கிருந்து இன்று உங்களுக்கு எழுதும் கடிதம்தனை படிக்கும்பொழுது, அவளுடன் நீங்கள் பாடிக் களித்த கல்லூரி நாட்கள் நினைவிற்கு வரவில்லையா?

நமக்காக, நம் பொருட்டு, சிறிது நேரம் செலவிட்டு நம்பால் அன்பு கொண்டு எழுதப்பட்டு வரும் கடிதங்கள் எத்தனை மகிழ்ச்சியை அளிக்கும் தெரியுமா? வாழ்த்துக் கடிதம், நம் நலன் விசாரித்து வரும் கடிதம், நம் திருமண நாள், நம் குழந்தைகளின் பிறந்த நாளை நினைவில் கொண்டு வாழ்த்தி வரும் கடிதங்கள் மட்டற்ற மகிழ்ச்சியை நமக்கு அளிக்கும். வேறு எந்த விலையுயர்ந்த பரிசுகளுமே இதற்கு ஈடாகாது.

'ஆறின கஞ்சி பழங்கஞ்சி' என்பதற்கேற்ப, நமக்கு வரும் கடிதங்களுக்கு ஆற, அமர காலந்தாழ்த்தி பதில் போடாதீர்கள். இத்தகைய பதில் கடிதங்கள் பெறுபவர்களுக்கு எந்த மன நிறைவையும் அளிப்பதில்லை.



இன்று நாம் எழுதும் அளவாவது நம் குழந்தைகள் கடிதம் எழுதுகிறார்களா என்றால்.. இல்லை என்றுதான் வருத்தத்துடன் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. ஊரிலிருக்கும் பாட்டி, தாத்தாவிற்கும், மற்ற உறவினர்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும் அவர்களையும் கடிதம் எழுத பழக்க வேண்டும்.

வாழ்க்கை என்றும் மலர்ப்படுக்கையல்ல. நல்லதும், கெட்டதும் நிறைந்த ஒன்றுதானே. பிறரின் துக்கத்திலும் கடிதம் மூலம் அவசியம் பங்கு கொள்ள வேண்டும். உறவை இழந்து தவிக்கும் நெஞ்சங்களுக்கு நம் கடிதம் ஆறுதலாய் இருக்க வேண்டும்.

மொத்தத்தில் கடிதங்கள் அன்பின் வெளிப்பாடுகள். கடிதங்கள் எழுதுவதன் மூலம் குடும்ப உறவுகளையும், நட்புவட்டத்தினையும் கட்டிக் காப்போம். வேலை வாய்ப்பின் பொருட்டு உறவுகள், நட்புகள் எல்லாம் திசைக்கொருவராய், தேசத்திற்கொருவராய் வாழ்ந்து வரும் இந்நாளில், கடிதங்கள் என்னும் அன்புச் சங்கிலியால் அவர்களுடன் பிணைந்துக் கொள்வோம்.

— சியாமளா ராஜகோபால்

3

பதினான்கு உலகங்களையும், ப்ரஹ்மாண்டத்தையும் கடந்து வெகு தூரத்தில் அம்ருதஸாகரம் என்ற பாற்கடல் இருக்கிறது. அதன் நடுவில் உள்ள ரத்தன தீபத்தில் "ஸ்ரீ நகரம்" அமைந்திருக்கிறது. ஸ்ரீநகரம் பலவிதமான கோட்டைகள், நந்தவனங்கள், ஆறுகள், ஓடைகள் சூழ்ந்து உள்ளது.

மனம், புத்தி, அஹங்காரம் என்ற தத்துவங்களிலும், சூரியன், சந்திரன், மன்மதன் ஆகியவர்களின் ப்ரகாச ஒளியுடனும் ப்ரகாசமாக இருக்கிறது. அதற்குள் மஹாபத்மாடவீ என்ற நந்தவனம் இருக்கிறது. அதன் நடுநாயமாக சிந்தாமணி க்ருஹம் என்ற அரண்மனையின் உள்ளே ஒன்பது ஆவரணங்களுடன் விளங்குவது ஸ்ரீ சக்ரம். அந்த சக்கரத்தில் ஸர்வாநந்தமயம் என்று கூறப்படும் பிந்து பீடத்தில் பராபட்டாரிகா என்று போற்றப்படும் ஸ்ரீ லலிதா மஹா திரிபுரசுந்தரி வாசம் செய்து அருள்பாலிக்கிறாள்.

ஆகவே ஸர்வேஸ்வரியிடம் செல்ல அவள் இருப்பிடமான ஸ்ரீ நகரத்தைச் சுற்றியுள்ள கோட்டை, நந்தவனம், ப்ரகாரங்களையும் அதன் சக்திகளையும் வழிபட்டு அவர்களின் உத்தரவையும் அநுக்கிரஹத்தையும் பெற்று ஸர்வேஸ்வரியிடம் செல்ல வேண்டும் என்பது நியதி ஆகிறது. ஆகவே ஸ்ரீ நகரத்தின் கோட்டை முதலியவைகளையும் அதன் தேவதைகளையும் பற்றித் தெரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

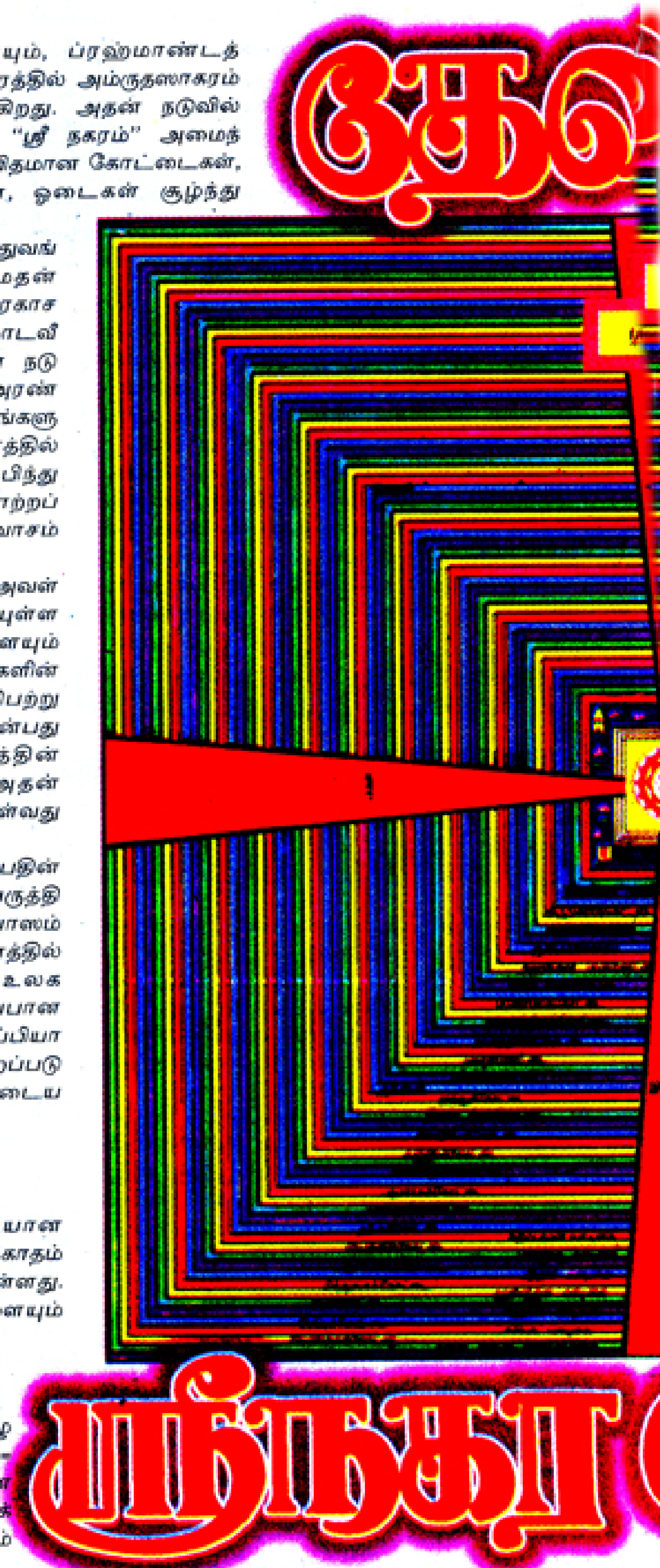
ஆவரணம் என்பது ஆவ்ருத்தி என்பதின் கூட்டுப் பொருள் என்றாகிறது. ஆவ்ருத்தி என்பதற்கு மறைப்பு என்றும் அப்பியாஸம் என்றும் பொருள் கூறப்படுகிறது. மனத்தில் ஞானமார்க்கத்திற்கு வேண்டாத உலக ரீதியான எண்ணங்கள் என்ற மறைப்பான திரையை, ஞானத்தின் உதவியால் அப்பியாஸம் செய்வது ஆவரணம் என்று கூறப்படுகிறது. நிரந்தரமான ப்ரஹ்மத்தை அடைய முயல்வது ஞானம்.

1. இரும்புக்கோட்டை

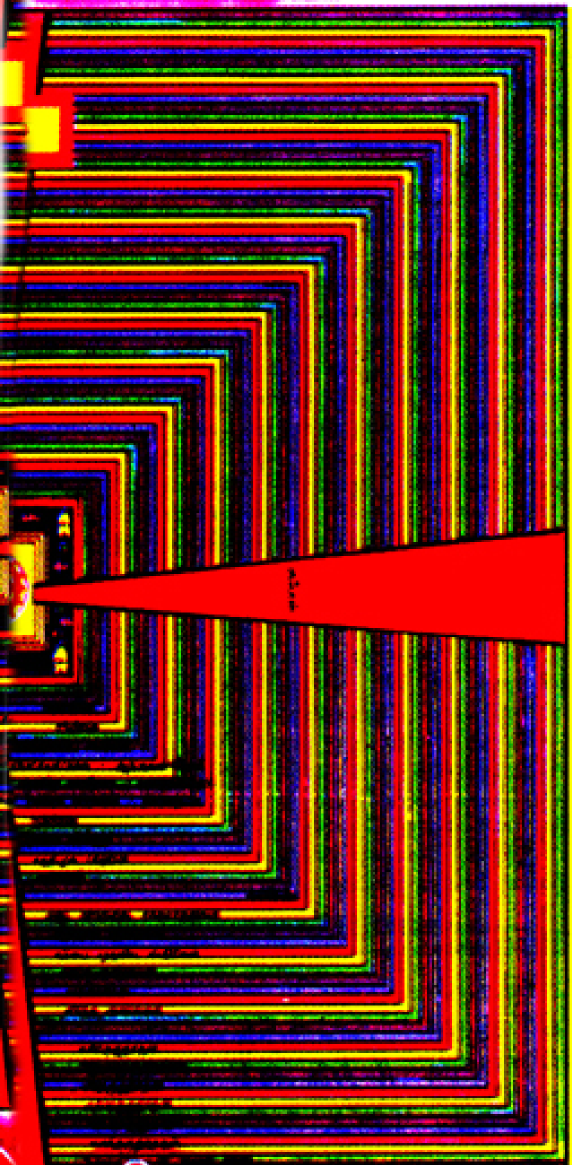
ஸ்ரீ நகரத்தின் முதல் கோட்டையான இரும்புக்கோட்டை ஆயிரத்து அறுநூறு காதம் (1 காதம் = 10 மைல்) அகல, நீளம் உள்ளது. உயர்ந்த தூண்களையும் கோபுரங்களையும் உடையது.

2. வெண்கலக் கோட்டை :

இரும்புக் கோட்டைக்கு அடுத்து ஏழு யோஜனை தூரத்தில் (1 யோஜனை = 100 மைல்) நிழல்களுடன் கூடிய இரண்டாவதாக வெண்கலக் கோட்டை இருக்கிறது. இந்த வெண்கல கோட்டைக்கும்



இரும்புக் கோட்டைக்கும் இடைப்பட்ட இடத்தில் பலவிதமான வ்ருக்ஷங்கள் (மரங்கள்) பலவித கொடிகள் பூத்து, காய், கனிகளுடன் இருக்கிறது. இது "நானா விருக்ஷமஹோத்யாவனம்" என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த வனத்தில் வண்டுகளும், மயில், குயில், கிளி முதலிய பக்ஷிகளின் கூட்டங்களும், செந்தாமரை, வெண்தாமரை, செங்கழுநீர், நீலோத்பலம் போன்ற புஷ்பங்கள் நிறைந்த நீரோடைகளும் அவைகளை ஒட்டினாற்போல் மாட, மாளிகை, கூட கோபுரங்கள் மிகவும் உன்னதமாக இருக்கிறது.



அப்படிப்பட்ட இடத்தில் நீலநிற மேனியுடன் "மஹா காளர்" தனது பத்தினியான "பத்ரகாளி"யுடன் ஞானம் என்ற ஐஸ்வரியத்துடன் ஆனந்தமாக வாசம் செய்கிறார்.

3. தாமிரக்கோட்டை

அதனை அடுத்து 7 யோஜனை தூரத்தில் தாமிரத்தால் (செம்பு) ஆன கோட்டை மூன்றாவதாக விளங்குகிறது.

தாமிர கோட்டைக்கும் - வெண்கலக் கோட்டைக்கும் இடையில் உள்ள இடத்தில் கற்பக விருக்ஷ தோட்டமும் பல நதிகளும் உள்ளன. கற்பக விருக்ஷ தோட்டத்தில் வஸந்தருதுவின் நாதன் "மதுஸ்ரீ, மாதவஸ்ரீ"

– ஸ்ரீ பரத்வாஜ ஸ்வாமிகள்

என்ற பத்தினிகளுடன் கையில் புஷ்ப அஸ்திரத்துடன் விளங்குகிறார்.

4. ஈயக்கோட்டை

அதற்கு அடுத்தபடியாக மிகுந்த உயரமுடைய சிகரங்களுடன் கூடிய வெண்மையான ஈயக்கோட்டை நான்காவது கோட்டையாக இருக்கிறது.

இந்தக் கோட்டைக்கும் தாமிரக் கோட்டைக்கும் நடுவில் சந்தன மரங்கள் நிரம்பியதும், நறுமணத்துடன் கூடிய இளந்தென்றல் வீசும் "ஸந்தான வாடிகை" இருக்கிறது. அதில் "சுக்ரஸ்ரீ-சுசிஸ்ரீ" என்ற இரண்டு சக்திகளோடு "கிரீஷ்மருது" நாதன் பக்தியோடு வாசம் செய்கிறார்.

5. பித்தளைக்கோட்டை

பொன்னால் ஆன சிகரங்களையும், கொடிகளையும் உடைய மிகவும் மேன்மை பொருந்திய "பித்தளை கோட்டை" இருக்கிறது.

இதற்கும் ஈயக்கோட்டைக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் செந்தாமரை, வெண்தாமரை, நீலோத்பலம் முதலிய

புஷ்பங்களுடன் கூடிய தடாகங்கள் (குளம்), "ஹரி சந்தனம்" என்ற கற்பக விருக்ஷங்கள் அடர்த்தியான தோட்டங்கள் இருக்கிறது. அதில் "நபஸ்ரீ-நபஸ்யஸ்ரீ" என்ற சக்திகளோடு "வாஷ்ருது நாதன்" வசிக்கிறார்.

6. பஞ்சலோகக் கோட்டை

ரத்தினங்கள் இழைக்கப்பட்ட பல பெரிய சிகரங்களையும், தங்க கலசங்களும், பொம்மை களையும் உடையதாக "பஞ்சலோகக் கோட்டை" இருக்கிறது.

இதற்கும் பித்தளை கோட்டைக்கும் மத்தி யில் மலர்ந்து நறுமணம் வீசும் மலர்கள் நிறைந்த மந்தாரம் என்ற கல்ப விருக்ஷங் களுடன் கூடிய "மந்தார வாடிகை" இருக் கிறது. அதன் அதிபதியாக "உஷ ஸ்ரீ - ஊர்ஜஸ்ரீ" என்ற நாயகிகளுடன் "சரத்ருது நாதன்" மந்தஹாஸத்துடன் வாசம் செய்கிறார்.

7. வெள்ளிக்கோட்டை

அதற்கு அடுத்து பல சிகரங்களையும் தூண்களையும் உடைய பிரகாசமான வெள் ளிக் கோட்டை ஏழாவது கோட்டை யாக இருக்கிறது.

இந்த வெள்ளிக் கோட்டைக்கும் ஆறாவது கோட்டைக்கும் மத்திய பிரதேசத்தில் குயில் களின் இன்னிசையுடன் உயர்ந்து வளர்ந்து இருக்கும் பாரி ஜாதம் என்ற மரங்கள் நிரம்பிய வனம் "பாரிஜாத வாடிகை" என்று விளங்குகிறது. அங்குள்ள அழகான மாளிகை யில் "ஸஹஸ்ரீ - ஸஹஸ்யஸ்ரீ" என்ற தன் இரண்டு மனைவிகளுடன் "ஹேமந்தருது நாதன்" பரமேஸ்வரியை அர்ச்சித்துக் கொண்டு வாசம் செய்கிறார்.

8. தங்கக்கோட்டை

அடுத்ததாக நெருப்பின் ஜ்வாலை போல் பிரகாசிக்கும் தங்கத்தால் ஆன 'தங்கக் கோட்டை' இருக்கிறது. அதில் ரத்தினங்கள் இழைக்கப்பட்ட கோபுரங்களில் நல்மணி களால் செய்த பொம்மைகளும் சேர்ந்து இருக்கிறது.

இந்தத் தங்கக் கோட்டைக்கும் - வெள்ளிக் கோட்டைக்கும் இடையில் கதம்ப விருக்ஷங் கள் நிறைந்த "கதம்பவனம்" இருக்கிறது. அதில் மகரந்தம் நிறைந்த புஷ்பங்களும் செந்தேன் அருவியும், நறுமணத்துடன் கூடிய மிதமான காற்றும் வீசிக் கொண்டு இருக்கிறது. இந்த கதம்பவனத்தில் எல்லா திசைகளையும் குளிரச் செய்து தானும் குளிர்ந்த ரூபத்துடன் "தபஸ்ரீ - தபஸ்யஸ்ரீ" என்ற தேவிகளுடன் "சசிரருதுநாதன்" பல பணிப்பெண்கள் புடைசூழ அமர்ந்திருக்கிறார்.

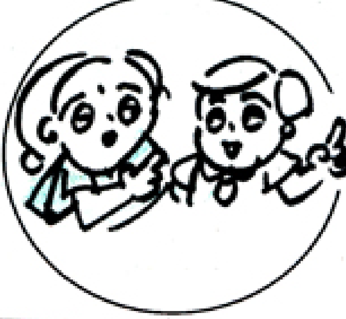
இந்த தங்கக்கோட்டையில் சிறிது தங்கி, கதம்ப நறுமணத் தென்றலை அநுபவித்து, மேலே சொன்ன விஷயங்களை சிறிது ஆழ்ந்து கவனிக்கலாம். ஒரு வருடத்தின் பன்னிரண்டு மாதங்களை இரண்டு - இரண்டாக சேர்த்து ருது என்று ஆறு ருதுக்களாக மேலே சொன்ன கோட்டைகளின் அதிபதியாக பார்க்கப்பட் டது. சித்திரை மாதத்திற்கு - அம்சு எனப் படும். வைகாசி - நாதா, ஆனி - இந்திரன், ஆடி - அரியமா, ஆவணி - விகவான், புரட் டாசி - பகன், ஐப்பசி - பர்ஜன்னியன், கார்த் திகை - துஷ்டா, மார்கழி - மித்திரன், தை - விஷ்ணு, மாசி - வருணன், பங்குனி - பூஷா என்பவர்கள் அதிபதியாக இருக்கிறார்கள்.

சித்திரை - வைகாசி - வஸந்தருது. ஆனி - ஆடி - கிரீஷ்மருது; ஆவணி - புரட்டாசி - வர்ஷருது; ஐப்பசி - கார்த்திகை - சரத்ருது; மார்கழி - தை - ஹேமந்தருது. மாசி - பங்குனி - சசிரருது என்று ஆறு ருதுக்களாக பிரிக்கப் பட்டு இரண்டு மாத அதிபதிகளின் அதிபதி யாக அந்த அந்த ருது நாதர்கள் விளங்கு கிறார்கள் என்று தெளிவு பெற வேண்டும்.

இரும்பு போன்ற மனத்தை ஞானத்தால் இளகச் செய்து, புத்தியை புஷ்ப அஸ்திரமாக்கி

தாய்மார்களே, எல்.கே.ஜி., யூ.கே.ஜி. படிக்கும் உங்கள் மழலைகளிடம், 'பரங்கிக்காய் மாதிரி இருப் பாளே அவளா உங்க மிஸ்?' 'ஏணி மாதிரி கன்னங் கரேல் என இருப்பாளே அவளா மிஸ்?' 'பல் நீட்டிக் கிட்டிருக்குமே அவளா' எனக் கேட்காதீர்கள். மிஸ் பெயரை அறிந்து அதைச் சொல்லுங்கள். 'குரு'வைப் பற்றிய மதிப்பு அவர்களுக்கு வர வேண்டும்.

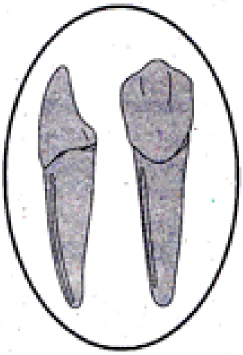
— சித்ரா சூர்யா.



ஏற்கெனவே பல் வலி வந்து இரு பற்களைப் பிடுங்கிக் கொண்டேன். மீண்டும் கடைவாய்ப் பற்களில் இரண்டில் வலியும், இரண்டு பற்கள் ஆட்டமும் கண்டிருந்தன. டாக்டரிடம் சென்றதும் நான்கு பற்களையும் பிடுங்கி விட வேண்டும் மறுநாள் ஒரு துணையுடன் வரும்படிக் கூறினார்.

வீட்டுக்கு வந்த நான் புதினாக் கீரை சகல பல் நோய்கட்கும் சிறந்த நிவாரணி என்றிருந்ததைப் படித்ததும், புதினாக் கீரையை வாங்கி சட்னி செய்து தாளித்து இட்லி, தோசைக்குத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட்டதுடன் சாதத்திலும் கலந்து பிசைந்தும் சாப்பிட்டேன். ஒரு வாரம் இப்படியே செய்ததும், பல் வலியும் நின்றதும் ஆடிக் கொண்டிருந்த இரு பற்களும் கெட்டியாகி விட்டன.

அதிலிருந்து வாரம் இருமுறை புதினா சட்னி செய்வதை நிறுத்தவே இல்லை. நாலைந்து ஆண்டுகளாக எந்தப் பல் நோயும் வரவில்லை.



– வ. ஷாந்தி.

செலுத்த பக்தி என்பதை அடைந்து சக்தியை தெரிந்த மனத்துடன் விருப்பு – வெறுப்பு அற்ற நிலையில் புன்சிரிப்புடன் கூடிய முகத்துடன் பாரிஜாதம் போன்ற நல்மலர்களால் அர்ச்சனை செய்ய பலவிதமான மாற்றங்களை விட்டு குளிர்ச்சி அடைந்த மனதுடன் ஞானமார்க்கத்தில் மேல் செல்லலாம் என்றாகிறது. இவைகளை மனதில் வைத்து மேலே செல்வோம்.

சியாமளாதேவி

தங்க வெள்ளிக் கோட்டையில் இடைப்பட்ட பிரதேசத்தில் உள்ள கதம்பவனத்தில் த்ரிகோணம் பஞ்சகோணம், அஷ்ட(8) தளபத்மம், ஷோடச (16) தள பத்மம், உள் பத்து கோணம், வெளிபத்து கோணம் சதுரம் என்ற ஏழு ஆவரண சக்ரங்கள் கூடுகிறது. அங்கு தங்கப்படிகளுடனும், மாணிக்கத்தால் ஆன மண்டபங்களை உடைய விசாலமான ஆலயத்தில் ரத்தினங்களால் இழைக்கப்பட்ட அழகு வாய்ந்த சிம்மாஸனத்தில் ப்ரஹ்ம வித்தையின் 98 அக்ஷரங்களின் அதிபதியான மந்த்ரிணி என்ற "சியாமளா தேவி" விளங்குகிறாள்.

இந்த சியாமளா தேவியானவள் மயில் தோகையில் உள்ள பலவித காந்தியை உடையவளாகவும் பனை ஓலையால் செய்யப்பட்ட ஆபரணங்கள், தோடும் அணிந்து மணம் கமழும் தாம்பூலம் நிறைந்த சிவந்த வாயையும், அதில் மந்தஹாஸ புன்சிரிப்புடனும் குங்குமப்பூ கலவையை சரீரத்தில் பூசிக் கொண்டு, சந்திரகலையை சிரசில் தரித்துக் கொண்டு, கஸ்தூரி திலகம் அணிந்து, பிதமான சிகப்பும் வெளுப்பும் கலந்த ஆடை அணிந்து கதம்ப மாலை, துளசி மாலை அணிந்து, முத்துமணி பட்டம் கட்டி தன்னுடைய ஒரு கையில் கிளியையும், மற்றொரு கையில் தாமரையையும் மற்ற இரு கரத்தில் வீணையைத் தாங்கி வீணாகானம் இசைத்துக் கொண்டு, அந்த சங்கீத கானத்தால் பரவசம் அடைந்து பாதி மூடிய பரவச கண்களுடனும், சிருங்காரரஸம் ததும்பும் கருணாகடாக்ஷத்துடன் "ஸங்கீத மாத்ருகை" என்றும், வேதத்தின் சாரமாக இருப்பதால் 'மந்திரிணி' என்றும் பெயர்களைப் பெற்று, சியாமளா தேவி நித்திய வாசம் செய்கிறாள்.

9. புஷ்பராகக் கோட்டை

தங்கக் கோட்டைக்கு அடுத்து பல கோபுரங்களை உடைய குங்குமம் போன்ற நிறத்தை உடைய "புஷ்பராகக் கோட்டை" இருக்கிறது.

இந்த இரண்டு கோட்டைக்கு இடையில் உள்ள ஒளிமயமான பூமியில் சதா சர்வ காலம் பரதேவதையின் மந்திரத்தை உச்சரித்த வண்ணம் உள்ள சித்தர் கணங்கள் இருக்கிறார்கள்.

10. பத்மராகக் கோட்டை

எல்லா திக்குகளையும் தன் காந்தியால் பிரகாசிக்கச் செய்யும் பல அரண்மனைகளை உடைய "பத்மராகக் கோட்டை" இருக்கிறது.

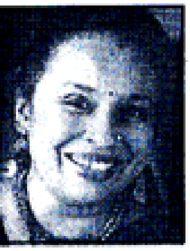
இந்த கோட்டைக்கும் 9-வது கோட்டைக்கும் இடைப்பட்ட பிரதேசத்தில், கெட்ட எண்ணங்களை போக்கடித்து சுத்த மனதுடன் சித்தியைப் பெற்று எப்பொழுதும் ஜகன் மாதாவை நினைத்துக் கொண்டு பக்தியுடன் கூடிய அடிமைகளாக "சாரணர்கள்" கூட்டமாக இருக்கிறார்கள்.

அம்மாவே அத்தனையும்!

மால்குடி சுபா (சுரேஷ்) : (பாடகி)

எனக்கு உற்சாகமளித்து ஊக்கமூட்டுவது என் அம்மாதான். இப்போதும் எந்தச் சிறிய பிரச்னை என்றாலும் அவளிடம் ஓடுவேன். அம்மாவின் முகத்தைப் பார்த்தவுடன் என் பிரச்னைகளுக்கு ஒரு வழி கிடைத்துவிடும்.

பழமையில் ஊறிய ஐயர் குடும்பம் எங்களுடையது. முதன் முதலில் ஐடிடிசி. ஹோட்டலில் நான் பாடச் சென்றபோது எல்லோரும் மூக்கில் விரல் வைத்தார்கள். ''ஹோட்டலில் பாடினால் கல்யாணம் ஆகறதே கஷ்டம்'' என்று என் அம்மாவை எச்சரித்தார்கள். ஆனால் என்னுடைய பெற்றோர் எனக்கு சங்கீதத்தில் இருந்த ஆர்வத்தைப் புரிந்து கொண்டு என்னை தைரியமாக ஊக்குவித்தார்கள். ''தோசை வார்ப்பதை விட சங்கீதத்தில்தான் இவளுக்கு ஆர்வம் அதிகம் என்றால் அப்படியே இருக்கட்டுமே'' என்று தீர்மானித்தார்கள்.



என்னுடைய அம்மாதான் என்னுடைய நிகழ்ச்சிகளுக்கு என் கூட வருவாள். வீட்டில் என் இரண்டு சகோதரிகளும் எனக்குப் பயங்கர சப்போர்ட். டில்லியை விட்டு வேறு ஊர்களுக்கு நான் பாடச் செல்வதாக இருந்தால் அம்மா புளிக்காய்ச்சல் செய்து விட்டு வருவாள். மூன்று பேருக்கும் சில நாட்களுக்கு புளிக்காய்ச்சலும் வெங்காய சாம்பாரும்தான். என் அப்பாவுக்கு வெங்காய சாம்பாரை விட்டால் வேறு எதுவும் செய்யத் தெரியாது!

நான் ரொம்பவும் சட்டென்று உணர்ச்சி வசப்படுவேன். என் அம்மாவும் சகோதரிகளும் என்னை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நான் வாழ்க்கையில் எத்தனையோ கஷ்டமான காலகட்டங்களை கடந்து வந்தவள். இனிமேலும் கீழே விழ முடியாது என்னும் அளவிற்கு தரைமட்டத்தில் இருந்தபோது என்னைப் புரிந்து கொண்டு கைகொடுத்து மேலே எழுப்பியவர்கள் இவர்கள்தான்.



நீங்கள் அடுத்ததாக என்று கேட்டால் என் கணவர்தான் என்று கூறுவேன். ஆனால் என் கணவர் என் வாழ்க்கையில் அப்புறம் வந்தவர். முதலிலிருந்தே எனக்குத் தோள் கொடுத்து என்னை எனக்காக ஏற்றுக் கொண்டு என்னை ஊக்குவித்து, படுகுழியிலிருந்து வெளிக்கொண்டு வந்ததில் என் அம்மாவுக்குத்தான் பெரும் பங்கு. 'நோ டவுட்'. என் நெருங்கியத் தோழி என் அம்மாதான்!

பேட்டி : **ஸ்வாதி**

11. கோமேதகக் கோட்டை

அதற்கு அடுத்ததாக தனித்தனியான பல மாளிகைகளையுடைய கோமேதகக் கோட்டை இருக்கிறது.

இந்த கோட்டைக்கும் 10-வது கோட்டைக்கு மத்தியில் எப்பொழுதும் தேவியின் சரண கமலத்தையே தியானம் செய்து கொண்டு "வடுக தேவர்கள்" (பிரம்மச்சாரி சிறுவர்கள்) யோகினி கணங்களுடன் வாசம் செய்கிறார்கள்.

12. வஜ்ர ரத்தினக் கோட்டை

பன்னிரண்டாவது கோட்டையாக சக்தியான வஜ்ர ரத்தினக் கோட்டை திகழ்கிறது.

இந்த கோட்டைக்கும் கோமேதகக் கோட்டைக்கும் நடுவில் இருக்கும் பிரகாரத்தில் பல அழகிய தோட்டங்களும், மலர்களுடன் கூடிய ஓடைகளும் குளங்களும், மாட மாளிகைகளும் மிகவும் அழகுடன் இருக்கிறது. அங்கு ரம்பை, ஊர்வசி, திலோத்தமை, மேனகை என்ற அப்ஸர ஸ்த்ரீகள் தேனை உண்ட வண்டுகள் போல் காமேஸ்வரியை அர்ச்சித்துக் கொண்டும் நடனம் ஆடிக் கொண்டும் பரம ஆனந்தமாக இருக்கிறார்கள்.

அந்த இடத்தில் அதிகமான அலைகளோடு கரைபுரண்டு ஓடும் பிரவாகத்தை உடைய "வஜ்ரை" என்ற நதி இருக்கிறது. அதன் கரையில் இந்திரனாலும், தேவர்களாலும் ஸ்தோத்திரம் செய்யப்பட்ட "வஜ்ரேசி" என்ற தேவி சர்வ அலங்காரத்துடன் வாசம் செய்கிறாள்.

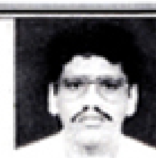
இன்னும் ஸ்ரீநகரவர்ணனை தொடருகிறது. ஓரளவு ஆன்மீக உணர்வும், தெய்வ அனுபவங்களும் உடையவர்கள் இந்த வர்ணனைகள் எல்லாம் குஹ்யமாக பல விஷயங்களை உணர்த்துவதை அறியலாம். அதனாலேயே அவற்றைச் சிறிது சிறிது கோடிட்டுக் காட்டிக் கொண்டே வந்தேன். என்னுடைய தந்தையார் ஸ்ரீபுவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் அம்பத்தூரில் இருக்கும் தன்னுடைய பரத்வாஜ ஆச்ரமத்தை ஸ்ரீநகரம் போலவே உட்பொருள் பொதிந்ததாகவே அமைத்துள்ளார் என்பதை இந்த நேரத்தில் மெய்சிலிர்ப்புடன் கூற வேண்டியதாகிறது. அதனாலேயே அவர் செய்து வைக்கும் பூஜைகள், பரிகாரங்கள் அனைத்தும் அம்பிகையின் பூரண அருளோடு நிறைவேறுகிறது என்றே நிச்சயமாகச் சொல்ல முடியும்.

(தொடரும்)



ஆஸ்துமாவா? ஈஸ்னோபிலியாவா? சைனஸா? காசநோயா?

இனி கவலையே வேண்டாம்



இருமல், மூச்சுத்திணறல், மூக்கில் நீர் வடிதல், சளி, தும்மல், மூக்கடைப்பு, மலச்சிக்கல் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் அவர் ஆஸ்துமா, ஈஸ்னோபீலியா, மலேரியா, காய்ச்சல், டைபாய்டு, காசநோய், டான்சில் மற்றும் சைனஸ்போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்படலாம் என்று அறிந்துக் கொள்ளலாம். இக்குறைபாடுகள் நாம் சுவாசிக்கும்போது மூக்கு முதல் மூச்சுக் குழல் வரை சீலியேட்டடு எபிதீலியம் என்று சொல்லக்கூடிய முடிகள் உள்ளது. இது நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் உள்ள தேவையற்ற மாசுக்களை தடுத்து தூய்மையான மற்றும் ஈரப்பதமான காற்றை மட்டும் நுரையீரலுக்கு இரத்தத்தை சுத்தம் செய்ய அனுப்புகின்றது.

இந்த முடிகள் காலப்போக்கில் பொடி போடுதல், (Inhaler) உபயோகித்தல், இரசாயன உரத் தொழிற்சாலை, தோல் பதனிடும் தொழிற்சாலை, தீப்பெட்டி தொழிற்சாலை, அலுமின் தொழிற்சாலை, வெடி மருந்து தொழிற்சாலை, சிமெண்ட் தொழிற்சாலை, வாகனப்புகை, போதை பொருட்கள் தொழிற்சாலை போன்றவைகளில் வேலை செய்பவர்கள் மற்றும் அதன் அருகில் வசிப்பவர்கள் மற்றும் தூய்மையான காற்றோட்டம் இல்லாத இடத்தில் வாழ்பவர்களுக்கும் இந்த காற்றுப்பாதையில் உள்ள முடிகளானது (Air Filter) அளவுக்கு மிஞ்சிய நச்சுக் காற்றினால் அழிந்து விடுகின்றது.

இதனால் காற்றில் உள்ள கிருமிகள், நச்சுக்கள் அப்படியே நுரையீரலுக்கு செல்வதால், நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டு பலஹீனம் அடைந்து செயல்திறன் குறைகின்றது. இதனால் நுரையீரலுக்கு வரும் அசுத்தரத்தமானது சரிவர சுத்தம் செய்யப்படாமல் உடலின் எல்லா பகுதிகளுக்கும் செல்லுகின்றன. இதனால் உடலில் உள்ள எல்லா திசுக்களுக்கும் போதிய சக்திகள் கிடைக்காமல் பலஹீனம் அடைந்து விடுகின்றது. இதனால் உடலில் உள்ள கழிவுகள் முறைப்படி வெளியேறாமல் உடலிலே தங்கி விடுகின்றன. இவைகளே நாளடைவில் அலர்ஜி, இருமல், தும்மல், மூக்கில் நீர் வடிதல், சளி, கோழை, மூச்சு வாங்குதல், மூக்கடைப்பு போன்றவைகளாக மாறுகின்றன.

இத்தகைய குறைபாடுகள் யாவும் நீங்க எமது தெய்வீக மூலிகைகளான வேப்பிலை, வில்வம், துளசி, அத்தி, ஆடாதொடா, முருங்கை, தூதுவளை, தும்பை, கற்பூரவல்லி, கீழாநெல்லி போன்ற மூலிகைகளை பயன்படுத்தி நுரையீரல் நன்றாக செயல்படவும், நோய் கிருமிகளில் இருந்து பாதுகாத்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெறலாம். இதுபற்றிய விரிவான விளக்கம் பெற கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு தொடர்பு கொள்ளலாம்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்

P.B.No.30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ : 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 ✆ : 6424285, 6427638

Singapore Enquiry : Mrs. Renuka, Blk 101, #04, -176, Jurong East Street-13, Singapore - 600 101. ✆ : 0065 - 6621218

1999 வைத்தியரிடம் நேரில் ஆலோசனை/மருந்தினைப் பெற முகாம் விவரம்.
(முக்கிய பண்டிகை தினங்களிலும் முகாம் உண்டு)

2-ந் தேதி	- வேலூர் (N.A.)	: பிற்பகல் 1 to 2 மணி வரை ஹோட்டல் கன்னா (கங்கா), 16, ஆப்பீசர்ஸ் லைன், ✆ : 0416 / 223060
2-ந் தேதி	- காஞ்சிபுரம்	: மாலை 5 to 6 ராஜம் லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் அருகில் 9, காமராஜர் தெரு, ✆ : 04112 / 22519.
1,3,5,10,11,16,21,27,28,29,30,31 தேதி	- சென்னை	: காலை 9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில், ✆ : 044 / 6424285, 6427638.
4-ந் தேதி	- கடலூர் (S.A.Dt.)	: காலை 9 to 11 ஆற்காடு உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல், ✆ : 04142 / 30707, 30717
4-ந் தேதி	- விழுப்புரம்	: பிற்பகல் 2 to 3 ஹோட்டல் ஆனந்த், பஸ்நிலையம் எதிரில், ✆ : 04146 / 22962
4-ந் தேதி	- திருவண்ணாமலை	: மாலை 5 to 6 ராதா லாட்ஜ் பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04175 / 22536.
9-ந் தேதி	- பெங்களூர்	: காலை 11 to 12.30 ஹோட்டல் பிளாட்டோ, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில் கெம்பே கவுடா ரோட் ✆ : 2266374
9-ந் தேதி	- ஓசூர்	: மாலை 3 to 4 சீனிவாசா லாட்ஜ், பாகலூர் ரோட், ✆ : 04344 / 22899.
12-ந் தேதி	- சேலம்	: காலை 11.30 to 12.30 ஹோட்டல் செல்வம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0427 / 449333.
12-ந் தேதி	- ஈரோடு	: மாலை 4 to 5 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ 0424 / 226611 / 12 / 13 / 14 / 15 / 16 / 17 / 18
13-ந் தேதி	- கோயம்புத்தூர்	: காலை 9.30 to 12.30 சேரன் டெவலப் லாட்ஜ் சாந்தி தியேட்டர் பின்புறம் ✆ : 0422 / 302211, 302220
14-ந் தேதி	- மதுரை	: காலை 9 to 11 ஹோட்டல் கிராண்ட் சென்ட்ரல், மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, ✆ : 0452 / 743941
14-ந் தேதி	- தஞ்சாவூர்	: மாலை 5 to 6 அசோகா லாட்ஜ், ✆ : 04362 / 30021 / 30022
15-ந் தேதி	- திருச்சி	: காலை 9 to 11 ஹோட்டல் ஆனந்த், (சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில், ✆ : 0431 / 460545.
15-ந் தேதி	- நாமக்கல்	: பிற்பகல் 2.30 to 3.30 ஹோட்டல் தேவி அன்னபூர்ணா, ✆ : 04286 / 20433
22-ந் தேதி	- தர்மபுரி	: காலை 9 to 10 ஸ்ரீ மாதேஸ்வரா லாட்ஜ், ✆ : 04342 / 60226.
22-ந் தேதி	- திருப்பூர்	: பிற்பகல் 2 to 3 ராமகிருஷ்ணா லாட்ஜ், ✆ : 0421 / 740418.
22-ந் தேதி	- உடுமலைபேட்டை	: மாலை 6 to 7 குறிஞ்சி லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04252 / 24353.
23-ந் தேதி	- திண்டுக்கல்	: காலை 9 to 10.30 ஹோட்டல் குறிஞ்சி, பஸ் நிலையம் பின்புறம் ✆ 421056.
23-ந் தேதி	- தூத்துக்குடி	: மாலை 5 to 6 ஹோட்டல் ஆல்வின், தேவர் புரம் ரோடு, ✆ : 0461 / 327780
24-ந் தேதி	- திருநெல்வேலி	: காலை 8.30 to 11 ஹோட்டல் ஸ்ரீ சித்தாபதி, மதுரை ரோடு, ✆ : 0462 / 333312.
24-ந் தேதி	- நாகர்கோவில்	: பிற்பகல் 2 to 3 ஹோட்டல் சரண்யா, மீனாட்சிபுரம், ✆ : 04652 / 25689.
25-ந் தேதி	- விருதுநகர்	: காலை 9 to 10 அண்டன் லாட்ஜ், மதுரை ரோடு, ✆ : 04562 / 45537.
25-ந் தேதி	- கரூர்	: பிற்பகல் 2.30 to 3.30 மணி வரை அரசி லாட்ஜ், ஜவகர் பஜார், ✆ : 63763.

Dr.CKM
DIVINE HERBAL CENTRE

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 25 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு M.O. அல்லது D.D. அனுப்பவும்.

7 & 8-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

18 & 19-ந் தேதி - புது டெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 5717126, 5723651



"உங்களுக்கெல்லாம் அக்கறை வேணாம்...? ஊரான் வீட்டு நெய்யே, என் பொண்டாட்டி கையே'ங்கற மாதிரி, அடுத்தவன் வீட்டு சமையலுக்குக் கொடுத்த முந்திரியையும், பாதாமையும் தூக்கியாந்து, ராவோட ராவா இப்படி மொக்கறீங்களே நீங்க திண்ற வயத்துல தேரை விழுகாது..."

குருவம்மா வீட்டைத் தாண்டி வரும்போது வார்த்தைகள் வந்து தானாய் விழுந்தன. பாத்திரங்களுடன் அதிகமாய் உழல்வதாலோ என்னவோ, அவள் குரலிலும் ஒரு வெங்கலத்தனம்.

எங்கள் வீட்டின் எதிர் வரிசையில் மூணாவது வீடு. சுற்றிலும் செங்கல் சிதில்கள். நடுவில் பழைய நாட்டோடு கூரை. வீட்டுக்கு முன் ரெட்டைத் திண்ணை. திண்ணையின் வலதுபுறச் சுவரில் 'குருவம்மா சமையல் பார்ட்டி' என்ற ஒட்டுத் தகடு. அவ்வளவுதான்.

குருவம்மாவிற்கு வயது அறுபது தாராளமாய் இருக்கும். வயதுக்கு மீறிய கம்பீரம்...!

வீட்டுக்கு வந்து சட்டையைக் கழட்டி, ஹேங்கரில் மாட்டி, ஓரக்கண்ணால் பாலாவை பார்த்த நொடி, அவளும் என் வெறுங்கையைப் பார்த்து விட்டு, விசுக்கென திரும்பிக் கொண்டாள்.

முகம் அலம்பி வர, தட்டில் ரெடியாய் மோர் சாதமும், மிளகாயும் இருந்தது.

"பாலா, கடிச்சுக்க 'சுருக்'னு ஏதுனாச்சும் பண்ணியிருக்கக் கூடாதா...?"

"ஆமா, நீங்க தூக்கிக் கொடுத்ததெல்லாம் ஆயிரம் ரூவா நோட்டா இருந்துச்சா, அதான் மாத்த முடியலை" அவள் 'சுருக்'கென்ற போது மனசு வலித்தது.

இப்போதைய சூழ்நிலையில் இந்த மோர்ச் சாதமே பெரிய விஷயந்தான். மில் மூடி ஏழு மாதங்களுக்கு மேலாகி விட்டது. இப்போதைக்கு மில் திறக்கப்படுமா என்ற உத்தரவாதமும் இல்லை.

பழகிய முகங்கள் அனைத்திடமும் கையேந்தியாகி விட்டது. என்ன செய்ய முடியும்...?

இந்த வழிகளால்தான் கஷ்டம் தீரும் என்ற வழியே புலப்படவில்லை. நானும் என்ன செய்ய, வேகாத வெயிலில் மில்லுக்கும், ஊருக்குமாய் சைக்கிளை மிதித்துக் கொண்டு இருக்கிறேன்...!

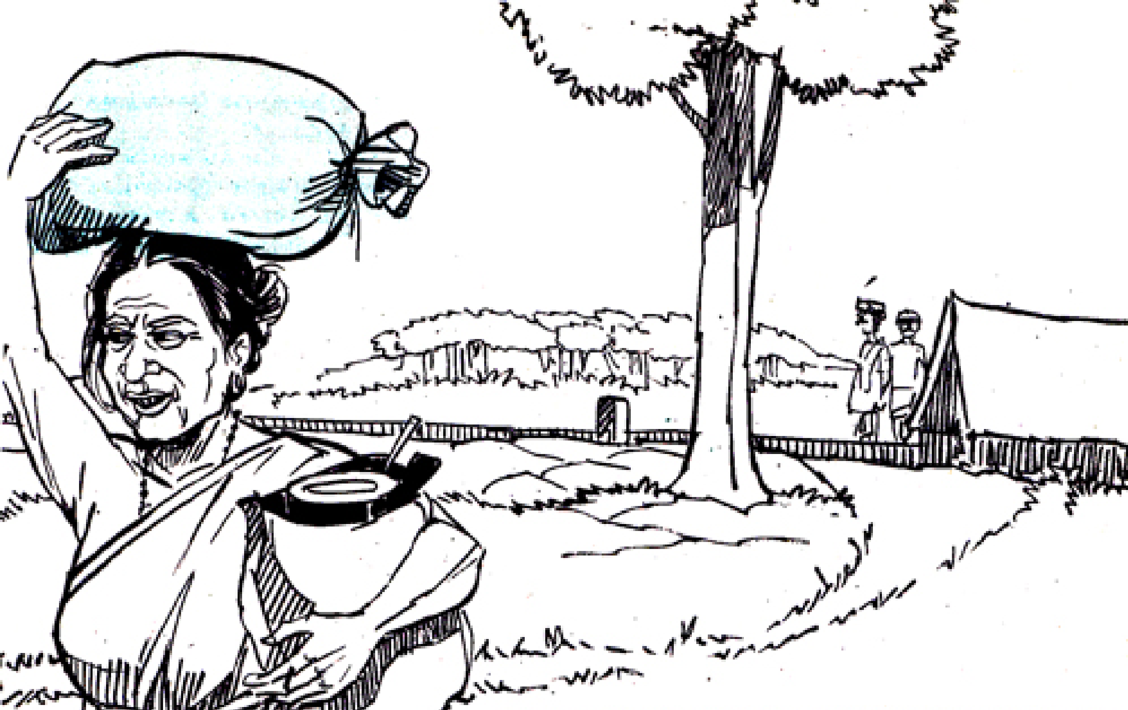
திண்ணையில் வந்து உட்காரும்போது, குருவம்மா கிழவி தன்னுடைய உதவிகளை வைவது வெகு சத்தமாய் கேட்டது.

"ஒத்தச் சல்லி திண்றாலும், அது பாடுபட்டதா இருக்கணும்டா. அடுத்தவன் காசுல திண்ணு இந்த உடம்பை வளக்கணுமோ...? நாதாறி நாய்ங்களா...!"

பாலாவும் பக்கத்தில் வந்து உட்கார்ந்து கொண்டாள். என் காதுகள் போன இடம் அவளுக்குப் புரிந்திருக்க வேண்டும். முகம் சுழித்தாள்.

"ஏன், மாமா இந்தக் கிழவிக்கு

பொழுது விடியாம போகுமா?





வாய் வலிக்குமா, வலிக்காதா...? மத்தியானம் மூணுல இருந்து ஒரே சத்தம்...! சனியன்."

"அந்த நாய்களைச் சொல்லணும், இவ பெரிய ஸ்டார் ஹோட்டல் சமையக்காரி, இவுளுக்கு அசிஸ்டெண்ட்டா இருக்கறது பாக்கியம்னு நினைச்சுக்கிட்டு, பேச்சு வாங்கிட்டு இருக்கானுக. பேசாம விட்டுட்டு போயிடணும், அப்ப என்ன பண்ணும் இந்த அனாதைக் கெழவி."

எஸ். பர்வின் பானு

உண்மையில் தெருவிலுள்ள பெண்களின் ஒட்டு மொத்த வெறுப்பும் கிழவியின் மேலிருந்தது. காரணம், கிழவியின் கட்டெறும்பு பேச்சு.

தப்பு செய்தால், நாக்காலேயே துண்டாடி விடுவாள். தயவு தாட்சண்யம் என்ற பேச்சுக்கெல்லாம் அவளுக்கு அர்த்தம் தெரியுமோ, என்னவோ...?

"என்ன விஷயம்...? ஏன் கத்துது கிழவி...?"

"அதாங்க, நம்ப மருந்துக் கடை வாட்ச்மேன் சுந்தரத்து மகளுக்கு நேத்து கல்யாணம்ல. அதுக்குக் கிழவி தான் சமையல். அங்ஙன போய் பயலுக கைய வச்சிருப்பானுக போல. கெழவி கூப்பாடு போடுது."

ஆம்பிளை சமையல்கார ராஜ்யத்தில் கிழவியின் கையும் ஓங்கித்தான் இருந்தது. இன்னும் பொட்டு பொடி கிராமங்களில் இருந்து வந்து கூட, கிழவியை சமைக்க அழைத்துதான் போகிறார்கள்.

அதுவும் 'சுருசுரு'வென அடிக்கும் அதிரச மணமே, நொடிப் பொழுதில் கிழவியின் கைபதத்தை எடை போட போதுமானது.

"சரி, அது கிடக்கட்டும். நம்ப விஷயம் என்னாச்சு...?"

நிகழ்கால கவலைக்குள் இழுத்து வந்தான் பாலா. மனசு ஓயாமல் சத்தம் போட்டது. வாழ்க்கை சக்கரமாய் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் வரையில் கவலையில்லை. தூக்கிப் போகும் பாரமும் தெரிவதில்லை.

ஏதாவது ஒரு காரணத்தால், அதன் சக்கரங்கள் சகதியில் விழும் போதுதான், அதன் பாரம் முதுகை அழுத்துகிறது.

"பெறக்கி தின்ன குருவியை, மூக்க முறுச்சாப்ல உழைச்சா சோறுன்னு வாழ்ந்திட்டு இருந்தோம். பாவிக மில்ல நிறுத்திட்டா நம்பள மாதிரி பாவப்பட்ட

மனுஷங்களோட ஜீவன் எப்படி ஓடும்...?" - பாலா அழுதாள்.

இந்த அழுகையும், கண்ணீரும் ஏழு மாதங்களாய் எனக்குப் பழகிப் போய் விட்டது.

"பாலா, நானே சுத்தி அலைஞ்சு நொந்து போய் வந்திருக்கேன். சும்மா விடேன் என்னை...! பாப்போம். கடவுள் விட்ட வழி என்னன்னு."

எனக்கு இந்த சம்சார பந்தமே இப்போதெல்லாம் பிடிப்பதில்லை. பாலாவை கல்யாணம் பண்ணும் போதிருந்த லயிப்பு, முற்றிலும் உதிர்ந்து போய் விட்டது.

எல்லாம், ஒற்றை மாட்டு வண்டியாய் குடும்பம் இழுத்த களைப்புதான். போதாக் குறைக்கு போன வருடம் புதிதாய் சேர்ந்த துன்பமாய், ஒரு வயது மகள் அகிலா. அது பிறந்த வேளையோ என்னவோ வேலையும் போய், குடும்பம் தத்தளிக்கிறது.

திண்ணையிலேயே படுத்துக் கொண்டேன். கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் கிழவியுடைய சத்தம் கூட நின்று விட்டது.

பலவித கவலைகள்...! நாளை, அதற்கு மறுநாள் என்று கேள்வியாய் முளைக்க, விடை தேட மூளை ஒத்துழைக்கவில்லை. எப்போது தூங்கினேன்...? தெரியவில்லை.

"காலையிலேயே புறப்பட்டாச்சா...?" பாலா கேட்டாள்.

"ம், ஆச்சு. இங்க உட்கார்ந்தா எல்லாம் நடந்திருமா...?"

"அங்க போனாப்டி எல்லாம் நடந்திருமா...?"

"இப்ப, என்னாங்கற...? பொம்பளை மாதிரி சேலைய கட்டிட்டு வீட்டுக்குள்ளார உட்காரட்டுமா...?"



"எரிஞ்சு விழாதீங்க. என் கோவத்தை நான் யார்ட்ட காட்ட...?"

"ஏன், உனக்கென்ன...? கொண்டாந்தா ஆக்குவ. இல்லாட்டி தூங்குவ. ஒத்த பைசா உன்னால சமாளிக்க முடியுமா...?"

"நானென்ன வேலைக்கா போறேன்...?"

"அதான் சொல்றேன். உன்னால ஒண்ணும் முடியாதுல...? அப்ப வாயை மூடிட்டு இரு."

தூளியில் இருந்த அகிலா, என்ன நினைத்ததோ வீறிட்டு அழவும், என்னுடைய கோபம் இரட்டிப்பானது.

"போ, போய் அந்த சனியனை தூக்கு. வெளில எங்கேயாவது அடி எடுத்து வைச்சா, இது கத்தும். போற காரியம் விளங்கிடும்."

"ஏன் இப்படி அபத்தமாப் பேசறீங்க...? பச்சை மண்ணுங்க...! இந்த வயசுல அதுக்கு ஊட்ட வேண்டியதை ஊட்டி ஆரோக்கியமா வளக்காம, இப்படி கஞ்சிக்கு அழவச்சுட்டு, அது மேலயே எரிஞ்சு விழுந்தா...? ச்சே...!"

பாலா போய் விட்டாள். உண்மை தான். என் இல்லாமை அந்த பால்சிசுவின் மீது அர்த்தமற்ற ஒரு வெறுப்பை தூண்டுகிறதே...

நொந்தபடி புறப்பட்டேன்.

மில்லுக்கு வந்து சூப்பர்வைசர் பாபுவை பார்த்தேன். மூடிக் கிடக்கும் அந்த இரும்புக் கதவுகளுக்குப் பின் எண்ணற்ற எங்களின் தினப்படி வாழ்க்கை சூழ்ந்துள்ளதை அவர்கள் உணர்ந்த மாதிரி தெரியவில்லை.

ஏதோ 'லா' பேசினார்கள். தொழிற்சாலையின் கழிவை அரசாங்கம் சொல்லும் வழியில் வெளியேற்ற மாட்டார்களாம்.

இது இரண்டு பெரும் புள்ளிகளுக்கு இடையே நடக்கும் யுத்தம். இங்கே அடிபட்டு மாய்வதெல்லாம் எங்களைப் போன்ற சித்தெறும்பு கூட்டம்தான்.

அங்கே நிற்க மனமின்றி, புறப்பட்டேன். வழியில் சைக்கிள் வேறு பங்க்சர். முருகன் கடையில், வண்டியை பங்க்சர் ஒட்ட விட்டு விட்டு பஸ் ஸ்டாப் நோக்கி நடந்தேன்.

ஸ்டாப்பிங்கில் இரண்டு மூட்டைகளுடன் குருவம்மா கிழவி நின்று கொண்டிருந்தது. என்னைக் கண்டதும்,

"யாரு, பாலா புருஷன் கேசவனா...? ஏய்யா, நானும் அரைமணியா நிக்கறேன். வண்டியே வரலை. யாராவது பேச்சு துணைக்கு கிடைச்சா சுருக்க நடந்தே போயிரலாம்னு நினைக்க, நீயே வந்துட்டே. நடந்தே போயிரலாமா...?"

என்னுடைய மனநிலைமையும் கட்டுக் குள் இல்லை. இந்த நேரம் நடப்பதுதான்



கேசரி செய்யும்போது வறுத்த ரவையில் தேவையான சர்க்கரை, தண்ணீர், நெய், கலர், கொஞ்சம் கோவா சேர்த்து கலந்து குக்கரில் வெயிட் போடாமல் பத்து நிமிடம் வைக்கலாம். இதை முந்திரி, திராட்சை கொண்டு அலங்கரித்து கேக் போல் வெட்டிச் சாப்பிடலாம்.
— கி. மஞ்சுளா.

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இதுவரை சின்னம்மை வந்திருக்கவில்லை என்றால், இனி அது வரத்தேவை இல்லை. கேட்கவே மனதுக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. இல்லையா?



சின்னம்மை வரும்போது அத்துடன் வரும் ஜுரமும் உடல் அரிப்பும் குழந்தைகளின் தினசரி வாழ்க்கையை பல விதங்களிலும் பாதிக்கின்றன, இல்லையா?

பள்ளிக்கு செல்ல முடியாது. நண்பர்களுடன் விளையாட முடியாது. எப்பொழுதும் போல எங்கும் சென்று ஓடியாடி விளையாட முடியாது.

பெற்றோர்களாகிய உங்களுக்கு இந்த அனுபவம் எப்படி இருக்கும் என்பது நன்கு புரியும். அதே சமயம், இந்த நோய் குழந்தை வளர்ந்த பிறகு வந்தால் அது எந்த அளவுக்கு தீவிரமாக இருக்கும் என்பதும் உங்களுக்குத் தெரியும். ஏனெனில் அப்போது உடலில் தழும்பு/வடுக்கள் வர நேரலாம். அத்துடன் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படுத்தக்கூடிய நிமோனியா, மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தை பாதிக்கும் நோய் போன்ற பின் விளைவுகள் உருவாகும் வாய்ப்புகளும் அப்போது அதிகம்.

அது மட்டுமா? இதன் வைரஸ் நுண்கிருமி என்றாவது ஒரு நாள் மீண்டும் தீவிர உருப்பெற்று ஹெர்ப்பிஸ் ஜோஸ்டர் (Herpes Zoster) என்னும் கடுமையான வேதனை தரும் நோயாக விஸ்வரூபம் எடுக்கும் வாய்ப்பும் உள்ளது.

கவலை வேண்டாம். இதோ உங்களுக்கு ஒரு நல்ல நற்செய்தி! நவீன விஞ்ஞான முன்னேற்றம் காரணமாக இப்போது உங்கள் குழந்தைகளுக்கு சின்னம்மை நோய் வராமலே தடுக்க முடியும்!

சின்னம்மை வராமலே தடுக்க இப்போது தடுப்பு ஊசி கிடைக்கிறது. இதற்கு உங்கள் மருத்துவரைக் கலந்து ஆலோசியுங்கள்.

This message is brought to you by SmithKline Beecham Pharmaceuticals, P. O. Box 2, Bangalore-560 049.

ENTERPRISE NEXUS 6956

சரியென்று பட்டது. உடன் நடந்தேன்.

இந்த வயதிலும் கிழவியின் ஆரோக்கியமான நடை, ஒருகணம் விழி உயர்த்த வைத்தது.

"ஏன் ஆச்சி, கையிலென்ன மூட்டை...? கனம் தூக்க பயலுகளை இட்டாரலியா...?"

"அவனுக எதுக்கு...? பாவம். கவுண்டர் தோப்புல ஒரு கல்யாணம். போனோம். வேலை முடிஞ்சுது. சினிமா போறோம் ஆத்தான்னானுக. போகட்டும்னு அனுப்பிச்சேன்."

அங்க குடுத்த பலகாரம்தான். சரி, பொடி நடையா நடந்தா வீடு வந்துரலாம்னு வந்தேன்."

"ஆச்சி, ராத்திரி அப்படிப் போட்டு, அவனுகளை வறுத்தெடுத்தியே, இப்ப நீயே சினிமா அனுப்பி வச்சிருக்க, புரியலை ஆச்சி உன்னை."

"தம்பி, அது தொழில். ஏழை பாழை வீட்டுல ஒரு விசேஷம்னா நம்ம கண்ணு, ஒரு பார்வை அதிகமாப் பார்க்கணும். ஏன்னா, அது நம்ம சாதி. கஷ்டப்படற ஏழை சாதி. அதுக வீட்டுல போய் முந்திரியும் திராட்சையும் பொறுக்கியாந்து தின்னா சும்மா விடுவனா...? அதான் பேசினேன்."

ஆச்சியின் வெள்ளை பேச்சு பிடித்தது.

"நானும் பாக்கறேன், இப்படி நீ பாடுபட்டு என்னத்த பெருசா சேத்துட்டா...? உனக்கென்ன புள்ளையா, குட்டியா...? இருக்கறதை வச்சு தின்னா உன் காலத்துக்குக் காணாது? இப்படி வேகாத வெயில்ல ஏன் தெற்குக்கும் வடக்குக்கும் நாயா அலையறே...?"

'சுருக்'கென்றே கேட்டு விட்டேன். கேட்ட பிறகுதான் எனக்கே கூட, லேசாய் வலித்தது.

"போதும்தான். என்னோட எல்லாம் முடிஞ்சிருந்தா...? என்னை நம்பி நாலு பேரு இருக்கானுகளே. பத்து வயசுல இருந்து வளத்தறேன். நாலும், நாலு விதத்துல அனாதை. என்னை நம்பி பிறக்கலை. ஆனா என்னால ஜீவிக்குதுங்க.

பெத்தாதானா கடமை? இவனுகளை நான் இருக்க மட்டும் எடுபுடியா வச்சுட்டு, ஒத்த



அணா குடுக்காம நான் போறதுலயா பெருமை...? ஊர் உலகத்துல அனாதை இல்லம்னு எத்தனையோ இருக்கு. அங்க எல்லாம் எவ்வளவோ செய்றாங்க.

நான் இருக்க மட்டும் நாலு பேருக்கு நல்லது செஞ்சுட்டு போகணும். படிப்படியா பயலுவ தொழிலை புடுச்சிட்டானுக. படிப்புச் சொல்லி இவனுகள பெரிய உத்தியோகத்துக்கு அனுப்ப முடியாட்டியும், கைத் தொழில்ல புடுச்சு விட்டுட்டேன். பின்னாடி, அது கால் வயிறு கஞ்சிக்குமா, அவனுகளுக்கு ஒதவாமா போகப் போகுது...?"

பிரமிப்பாய் இருந்தது. இது அனுபவப் பள்ளி. அலகம்போது, அழுக்குகள் அகன்று, மனசு தும்பைப் பூ போல சிரிக்கிறது.

"என்னவோ ஆச்சி. வாழ்க்கைல என்னதான் மனசைப் போட்டு அல்லாடிக்கிட்டாலும், கைல ஒத்த சல்லி தேற மாட்டேங்குது. உங்களை மாதிரி பழைய ஆளுக மாதிரி, எங்களுக்குத் திட்டம் போட்டு வாழத் தெரியலை."

என்னுடைய இயல்பான சோகம் எட்டிப் பார்த்தது.

"ஏண்டா, கேசவா மில் மூடினதை சொல்றியா...?"

"ம். மாசம் ஏழாச்சு. எல்லாம் ஸ்தம்பிச்சு போச்சு. வீட்டுக்குப் போனா அவ புடுங்கல். வெளில வந்தா மில்லு திறக்கலை. ஒண்ணும் புரியலை."

"புரிய என்ன சாமி இருக்கு? போர்வையை இறக்காமா விட்டா, பொழுது விடியாம போயிடுமா...? கையும், காலும் உன்னோடது. இதுல நீயேன் கஷ்டப்படறே...?"

"நானும் முயற்சி செய்யறேன். ஒண்ணும் தோதா கிடைக்கலை."

"தோதுன்னா, என்ன உத்தியோகம் கலெக்டர் உத்தியோகமா...? உன்ன, வெறுப் பேத்தல சாமி...! தவளை மாதிரி தண்ணிலயும் வாழ்ந்து, தரையிலயும் வாழ்ந்தாதான் இப்ப மூச்சு விட முடியும். மீனா நீ இருக்க. தரைக்கு வந்து தடுமாறே. கிடைச்சதுல புகுந்து ஒத்த ரூபாய் கொண்டா. வீடு வெள்ளையடிச்ச

எந்த காரியத்திலும் அதன் பலன்களை எதிர்பார்த்தோ, எடை போட்டோ, எதிர் விளைவுகள் என்னவென்றோ நினைத்து ஈடுபடாதீர்கள். அன்புடன் அழைத்தால், அன்புடன் மறுமொழி கிடைக்கும். அன்புதான் கடவுள். ஆகவே அன்பிலேயே வாழுங்கள்.

– பகவான் பாபா.

தகவல் : பி. ருக்மணிபாய்.



திருமணம்



"ஸ்டேட்ஸ்மென்" பத்திரிகையின் சென்னை கிளையில் பணியாற்றி ஓய்வு பெற்ற **திரு எம்.எஸ். வெங்கட்ராமன், திருமதி கற்பகம் வெங்கட்ராமன்** தம்பதியரின் குமாரன் சிரஞ்சீவி **வி. சங்கருக்கும்,** ஓய்வு பெற்ற வணிக வரித்துறை உதவி கமிஷனர் சேலம் **திரு எஸ். ராஜகோபாலன், திருமதி நாகலெக்ஷ்மி தம்பதியரின்** குமாரி சௌபாக்கியவதி **ஸ்வர்ணலதாவிற்கும்** சென்னை காஞ்சி ஹோட்டலில் 24.6.99 அன்று **திருமணம்** சிறப்பாக நடந்தது. **தமிழக முதல்வர், சென்னை மாநகர மேயர்** உட்பட பலர் வாழ்த்து செய்திகள் அனுப்பி இருந்தனர். பல பிரமுகர்கள் மணமக்களை நேரில் வாழ்த்தினர்.

வாழ்க மணமக்கள்!



மாதிரி வெளிச்சமாயிடும்."

"இனி என்ன பண்றது? யார் பாக்கெட்லயாவது கையை வைக்கணும். அதுதான் பாக்கி" வெறுப்பாக வந்தது எனக்கு.

"அதுக்கு, இன்னும் கூட சாமர்த்தியம் வேணும்."

கிழவி நக்கலாய் சொல்லவும், எனக்குள் கரந்த கோபமெல்லாம் வடிந்து, மெல்ல இயலாமையால் வார்த்தைகள் அடிபட்டு பட்டுத் தெறித்தன.

"ஆச்சி, நீ கேலி பண்றே. நான் உள்ளேயே சுண்டி கிடக்கறேன். நிம்மதி இல்ல, குடும்பமே பிடிக்கல. ஏன் கல்யாணம் பண்ணிட்டோம்னு தோணுது. கூட ஒரு குழந்தை, அதுவும் பொண்ணு. அது பொறந்த வேளை இன்னும் கஷ்டம். பேசாம, உன்னை மாதிரி கல்யாணம் காட்சி இல்லாம நின்னுருந்தா இந்த மாதிரி ஆராடா வேணாமே."

கிழவி பேசவில்லை. அதன் கண்களில் தெரிந்த தீட்ஷண்யம் ஒரு நீரோட்டமாய் இருந்தது. நான்கடி நடந்து வெள்ளைப் பாறை தாண்டியதும்,

"கேசவா, எனக்குக் கல்யாணம் ஆகலைன்னு யார் சொன்னா...? இந்தச் சமையல் தொழிலே, என் புருஷன் வழியா எனக்கு வந்ததுதான் தம்பி. அப்ப எல்லாம் அவர்தான் சமைக்கப் போவாரு. நான் கூடமாடப் போவேன். அதுல கத்துக்கிட்டதுதான் இப்ப எனக்குச் சோறு போடுது."

"அவரு காலமாகைல எனக்குப் பதினெட்டு வயசு. அந்தக் காலத்துலயே என்னை ரெண்டாவது கல்யாணம் கட்டிக்கச் சொல்லி வற்புறுத்தினார். மரணப் படுக்கையில. அந்தளவு உத்தமர். அவருக்குப் பின்னாடி, இந்தச் சமையல் கரண்டியை நான் புடிச்சேன்."

ஊரு பேசச்சுதான். சின்ன வயசில்ல...? வலை போட்டுப் பாத்தாங்க. விழுகாத போது வாய்க்கு வந்தபடி பேசினாக. நான் மசியலியே..! உழைக்கிறேன், யாருக்கு மடங்கணும். ஓடுச்சு காலம்.

அலங்கநல்லூர்ல என் தம்பி இருந்தான். அவன் மகன்தான் கணேசு. என் தம்பியும் அவன் பொண்டாட்டியும் கடனுக்குப் பயந்து ஆறு வயசுல இவனை விட்டுட்டு தற்கொலை பண்ணிக்கிட, அனாதையா நின்னான். தூக்கியாந்தேன்.

அப்பத்தான் வாழ்க்கைல பிடிப்பு கிடைச்சது. கணேசு மாதிரி எத்தனை புள்ளைக, நிர்க்கதியா நிக்குது...? என்னால முடிஞ்சபடி ஆளாக்கி அதுகளை உருவாக்குனா என்னான்னு தோணிச்சு.

நாலு பேரு கணேசோட சேர்த்து. இன்னைக்கு நாலு பேரும் சமையல்ல வெளுத்துக் கட்றானுக. நான் இல்லாம போனாக் கூட, தனியா வாழ்ற தைரியம் இருக்கு, கைத்தொழில் இருக்கு. போதாது? இதான்யா வாழ்க்கை.

கஷ்டம் வந்ததும் பொண்டாட்டி புள்ளைய குத்தம் சொல்லிட்டு திரிஞ்சா, நாளைக்கு பஞ்சு மெத்தையில படுத்தாக் கூட உறுத்தும்யா. பாலா நல்ல பொண்ணுதான். என்ன செய்வா...? நீ கொண்டாந்தா ஆக்குவா. இல்லாட்டி பட்டினி கிடப்பா.

ஆனா, அந்தப் பச்சை மண்ணைக் குறை சொல்றியே, நியாயமா? ம்.

உன்னைச் சொல்லியும் குத்தமில்லை. ஒத்த மாடா வண்டி இழுத்த, சக்கரமும் ஒடிஞ்சதால இப்ப நிலைகுலைஞ்சு நிக்கறே.

இனி, மில்லு கூட மல்லு கட்றதை விடுய்யா. உன் ஒருத்தன் அதிர்ஷ்டத்துலயா மில்லு திறக்காம கெடக்கு...? நாடிப்போனா ஓடித்தான் போகும். அது கிடக்குது கழுதைன்னுட்டு, எதிர்பார்க்காம ஆளுக்கு ஒரு பாடுபடுங்க. அஞ்சு ரூபாய் கிடைக்காது? வீட்ல நிம்மதி வரும். அது வந்தா எல்லாம் தானா வரும்.

என்ன வேலைன்னு கேட்காதே. எதையாவது பாரு. இப்ப அதுதான் வேணும். காசு வர ஆரம்பிச்சா மனசுல தெம்பு வருமுய்யா. தெம்பு வந்தா உன் மனசுக்கும் நல்லது. உடம்புக்கும் நல்லது."

வீடு வந்து விட்டது. கையிலிருந்த பையில் இருந்து இரண்டு பெரிய பொட்டலங்களை எடுத்துத் தந்தது கிழவி.

"இந்தா, புள்ளைக்கு குடு. நீயும் தின்னு. ஆற அமர யோசிச்சுக்கிட்டு சாயந்தரம் வா. நான் புதுசா ஒரு யோசனை வச்சிருக்கேன்.

முறுக்கு, சீடை, அதிரசம் இப்படி பலகாரம் எல்லாம் போட்டு, பாக்கெட் பண்ணி, டவுனுக்கு நம்ப கத்துபட்டு ஊருக்கெல்லாம் அனுப்பிச்சா நல்லா வியாபாரமாகும். நீயும் சைக்கிள் வச்சிருக்க. உம் பொண்டாட்டி வந்தாலும், என் கூட ஒத்தாசை பண்ணுவா.

தொழில் கத்துகிட்ட மாதிரி ஆச்சு, உனக்கும் வேலையாச்சு. நாளைக்கு நீயே கூட செய்யலாம். யோசி. பாலாவை கலந்து பேசிட்டு வா."

நான் பிரமித்து நின்றேன். இந்த வயதிலும் உழைக்கும் கிழவியை விட, என் இதயத்தில் அதன் அன்பான அறிவுரை தான் பிசைந்தபடி இருந்தது.

நாளை முதல் புதிதான வேலை என்ற உற்சாகமே, மனதுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தந்தது. வேகமாய் வீட்டை நோக்கி நகர்ந்தேன், பாலாவிடம் என் அனுபவத்தைப் பங்காட.



3ரோஸஸ் பிரமாதமான PERSONALITY பக்கம்

உன் வேலையைப் பார்த்தால் போகாகா?

“ஓவென்று கதறி அழ வேண்டும் போலிருக்கிறது எனக்கு” என்று தலையைப் பிடித்தபடி வேதனைப் பட்ட அந்தப் பெண் அறுபத்தைந்து வயதை ஒட்டியவர்; ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்; கணவர் இல்லை என்றாலும் கணிசமான சொத்து உள்ளது. ஒரு மகன் ஒரு மகள் இருவரும் நல்ல இடங்களில் திருமணமாகி அவரவர் குழந்தைகளுடன் குடும்பமாக வெவ்வேறு ஊர்களில் சுகமாக இருக்கிறார்கள்.

இந்தப் பெண்மணியைக் கதறி அழத் தூண்டும் பிரச்னை என்னவாக இருக்க முடியும்?

“உன் வாய்தாம்மா எங்களுக்குப் பெரிய எதிரி. அண்ணன் தங்கச்சிக்கு நடுவில் சண்டை பெரிசா வந்து எங்களுக்குள் நிரந்தரமா பிரிவு மாதிரி ஏதாவது ஏற்பட்டா அதுக்கு நீதான் காரணமா இருப்பே.”

இதைச் சொன்னது மகனும் மகளும்.

எந்தத் தாய்க்குப் பொறுக்கும்?

தன் மகனும் மகளும் ஒற்றுமை இழந்து பிரிய வேண்டும் என்று எந்தப் பெற்றவள் நினைப்பாள்?

தன் இரு கண்களாகக் கருதி பொத்திப் பொத்தி வளர்த்த மகனும் மகளும் இப்படி ஏன் அடிக்கடி சொல்கிறார்கள்? நான் அப்படி என்ன இவர்களுக்கு எதிராகப் பேசி விட்டேன்?

இந்தப் பெண்மணிக்கு என்று இல்லை; வயிறு நிறைய உணவு, போதுமான உடை, நிம்மதியான இருப்பிடம் என்கிற அடிப்படைத் தேவைகளை எளிதாக அடைந்து விட்ட மேல் நடுத்தரக் குடும்பங்கள் பலவற்றின் முதியவர்களுக்கு இதேதான் பிரச்னை.

தாங்கள் என்ன தான் நல்லது என்று நினைத்துச் செய்தாலும் அது எசகுபிசகாகவே முடிந்து, யாருக்காகச் செய்தோமோ அவர்களும் திருப்தியடையாமல் யாரை எதிர்த்துச் செய்தோமோ அவர்களின் வெறுப்பையும் சம்பாதிப்பது போல் அமைந்து விடுகிறதே என்ன காரணம்?

ஒரே காரணம் - அவர்களுக்குத் தம் பிள்ளைகள் மீது இருக்கும் கண்மூடித்தனமான அன்பு தான்.

மனதில் மட்டும் அன்பு இருந்தால் போதாது. அதனை வெளிக் காட்டுவதும் அவசியம். அதைவிட முக்கியம் அன்பை வெளிப்படுத்தும் விதம். யார் மீது அன்பு காட்ட நினைக்கிறோமோ அவர்களுக்கே அந்த அன்பு அடையாளம் தெரியவில்லை என்றால் அபத்தம் அல்லவா?

வயதின் முதிர்ச்சியாலோ



தனிமையின் அயர்ச்சியாலோ துணை என்பதைப் பற்றிய ஒருவித இனம் புரியாத பயம் வயதான பெற்றோரை – குறிப்பாக ஒற்றைப் பெற்றோரை ஆழக் கவ்வி விடுகிறது. தன் பிள்ளைகள் இப்போது பெரியவர்கள்; தங்கள் குடும்பங்களை நிர்வகிப்பவர்கள் என்பது மறந்து போய் இன்னமும் அவர்களைக் குழந்தைகளாக நினைத்துக் கொண்டு அவர்களுக்கிடையே ஏதாவது மனஸ்தாபத்தின் காரணமாக வாக்கு வாதம் ஏற்பட்டாலும் இது எங்கே நிரந்தரப் பிரிவாகி விடப் போகிறதோ என்கிற பயம் அவர்களை ஆட்டுவிக்கத் தொடங்கி விடுகிறது.



தன் கண் முன்னே தன் பிள்ளைகள் சண்டையிட்டுப் பிரிந்திருக்கும் காட்சி நல் மனம் படைத்த எந்தப் பெற்றோராலும் ஜீரணிக்க முடியாத ஒன்று. (விதிவிலக்கான வீடுகளில் பிறந் தவர்கள் பெருமூச்சுடன் விலகிக் கொள்ளுங்கள்)

உடன்பிறப்புகள் சண்டை போட்டாலும் அதனை மறந்து ஒன்று சேர்வது ஒரு பிரச்னையாகவே இருக்காது – அந்த வீடுகளில் பெரியவர்கள் தங்கள் பங்கை சரிவர ஆற்றினால்.

உதாரணமாக அண்ணனிடம் கொட்ட முடியாத கோபத்தின் தீவிரவாதத்தைத் தன் தாயிடம் தங்கை கொட்டித் தீர்க்கும்போது அவள் தன்னுடைய இறுக்கத்திலிருந்து பெரிதும் தளர்ந்து விடுவாள். பல சமயங்களில் அம்மாவிடம் முழுக்கப் பேசிய பிறகு தங்கை கொஞ்சம் ஆறுதலாகியிருக்க முடியும்.

இந்தச் சமயங்களில் அம்மா செய்ய வேண்டிய வேலை மகளின் பேச்சினை முழுக்கக் கேட்டுக் கொண்டிருந்து விட்டு பேசாமல் இருப்பதுதான். முடிந்தால் ஆறுதல் என்கிற பெயரில் நடுநடுவே 'அதானே, நீ சொல்றதும் சரிதான். உன் அண்ணன் அப்படிச் சொல்லியிருக்கக் கூடாதுதான்' என்று சொன்னால் கூடப் பாதகமில்லை. அதை விடுத்து, 'அடடா! அண்ணனைப் பார்க்காமலேயே இவ்வளவு பேசுகிறவள் அவன் முன் எதையாவது பேசி பெரிய சண்டையாகி விடப் போகிறதோ?' என்கிற அச்சத்தில் மகனுடைய சார்பில் மகள் பேச்சுக்கு எதிர் வழக்காட முயலும் தவறை ஒரு போதும் செய்யக் கூடாது.

தான் தன்னுடைய நிரந்தர நிபந்தனையற்ற ஆதரவாக நம்பியிருக்கும் அம்மாவே தன்னைப் புரிந்து கொள்ளாமல் எதிரியாக நடந்து கொள்கிறாளே என்கிற அதிர்ச்சி மகளைத் தாக்கும்.

இதைவிட உச்ச கட்ட அதிர்ச்சி அந்தத் தாயிடம் அவள் மகனே, "உன்னிடம் நான் எனக்கு வாக்காலத்து வாங்கச் சொன்னேனா? நீ உன் வேலையைப் பார்த்தால் போதாதா? அவள் ஏதாவது சொன்னா எனக்கு சமாளிக்கத் தெரியாதா?" என்று பாயும்போது அந்தத் தாய்க்கு ஏற்படும்.

உடன்பிறப்புகளின் சில்லறைச் சண்டைகளின்போது இரண்டு பக்கத்திலுமே தவறு இருக்கும். என்ன இருந்தாலும் எதிரே இருப்பது நம் உடன்பிறப்புதான் என்கிற உள் உணர்வும் அடிமனதில் பாதுகாப்பு உணர்வை ஏற்படுத்தியிருக்கும். இந்த இரண்டு காரணங்களாலும் தான் உடன்பிறப்புகளிடையே ஏற்படுகின்ற வாய்ச் சண்டை பிற வெளியாரிடம் ஏற்படுகின்ற சண்டைகளை விட அதி தீவிரமாக இருப்பது வழக்கம். அப்போது பரிமாறப்படும் வார்த்தைகள்கூட மிக உக்கிரமாக இருக்கும். அவற்றைப் புன்சிரிப்போடு அலட்சியப்படுத்தி விடும் முதிர்ச்சி பெற்றோருக்கு இருக்க வேண்டும்.

சண்டைகளுக்குப் பின் பிரிந்தவர் கூடும் போது எப்போதுமே நடுவில் யாராவது பலியாகியே தீர வேண்டும். இது உறவின் நியதி. தவறு உன் மீதும் இல்லை என் மீதும் இல்லை. எல்லாம் இன்னார் மீதுதான் என்று மூன்றாம் நபர் மீது பாய்ந்தால் தானே இரண்டு பார்ட்டியின் ஈகோவுக்கும் பாதிப்பு இருக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள முடியும்? அங்கே தான் சண்டையின் போது தம் பங்கை சரிவர வகிக்காத பெற்றோர் பலிகடாவாவது தவிர்க்க இயலாததாகி விடுகிறது.

பெரியவர்கள் தங்களையும் அறியாமல் செய்கிற கீழ்க்கண்ட தவறுகளை மறு பரிசீலனை செய்து பார்க்கலாமே –

- உங்கள் பிள்ளைகள் ஒரே ரத்தம். அவர்களுக்குள் பிரிவு ஏற்பட்டு விடாது என்று மனதார நம்புங்கள்.



- பிள்ளைகளுக்கு நாம் அறிவுரை சொல்வதற்காகத் தான் அவதாரம் எடுத்திருக்கிறோம் என்று எண்ணாதீர்கள்.
- உங்களை விட உங்கள் பிள்ளைகள் புத்திசாலிகள் என்பதை உணரும்போது

மங்கையர் மலர்



ஆயிரம் மைல்களுக்கு அப்பால்...

திருமதி சபீதா ராதாகிருஷ்ணா (ஆங்கில எழுத்தாளர்)

என்னுடைய நெருங்கிய தோழி அமெரிக்கப் பெண்மணியான மேரி வின் மென்தான். நாங்கள் இருவரும் பெங் களூரில் இரண்டாண்டு காலம் ஒரே ஸ்கூலில் படித்தோம். இந்த இரண் டாண்டு காலத்தில் எங்களுக்குள் நெருங்கிய நட்பு ஏற்பட்டு விட்டது. இந்த உலகில் சில பேருடன் நாம் மிக வும் ஒன்றிப் போய் விடுகிறோம். நம் முடைய பிரதிபலிப்பை அவர்களிடம் காண்கிறோம். அதேபோலதான் எங்கள் இருவருக்கும் மாறுபட்ட கலாச்சாரங் களையும் மீறி பல ஒற்றுமைகள் இருப்பதாக உணர்ந்தோம்.

அதற்குப் பிறகு நாற்பதாண்டு கால மாக எங்களுக்குள் கடிதப் பரிமாற் றங்கள். எங்கள் வாழ்க்கையில் நடக்கும் ஒவ்வொரு சிறு சம்பவமும் ஒன்று விடாமல் பரிமாறிக் கொள்ளப்படும். நீண்ட கடிதங்கள் எழுதுவோம். மேரிக் குக் கடிதம் எழுதுவது ஒரு டைரி எழுதுவது போல இருக்கும்.

எனக்குத் திருமணம் முடிந்து என் மகன் பிறந்தபோது மேரி என்னைப் பார்க்க நைஜீரியாவிலிருந்து போபால் வந்திருந்தாள். அதற்குப் பிறகு 36 வருடங்களாக நாங்கள் இருவரும் நேரில் பார்த்துக் கொள் ளவே யில்லை! சமீபத்தில் தான் மீண்டும் சந்தித் தோம்.

ஒரு சகோதரியைவிட மேரி நெருக்கமானவள் என்றே கூறுவேன். என் வாழ்க்கையில் நடந்த ஒவ்வொரு விஷயமும் அவளுக்குத் தெரியும். அப்படியே தான்



எனக்கு மாறுபட்ட இரு வேறு கலாச் சாரத்தை மீறி ஏற்பட்ட அற்புதமான நட்பு எங்களுடையது.

தொகுப்பு: லதா

ஒப்புக் கொள்ளப் பழகுங்கள்.

- அவர்களுடைய உணர்ச்சிக் கடல் கொந்தளிப்பில் இருக்கும்போது உங்களுடைய அனுபவப் படகை அதில் செலுத்த முயன்று அவமான விபத்துக்கு ஆளாகாதீர்கள். கொஞ்ச நேரம் வேடிக்கை பார்க்கும் பொறுமையைக் கைக் கொண்டால் எல்லாம் அடங்கி விடுவதைக் காண இயலும்.
- நீங்கள் உங்களுடைய வாழ்க்கையை வாழ்ந்து விட்டீர்கள். பிள்ளைகள் அவர்களுடைய வாழ்க்கையை வாழ்கிறார்கள் என்பதைப் பிரித்துப் பார்க்க முயலுங்கள். நீங்கள் தவற விட்ட வாழ்க்கையை அவர்களுக்குள் கூடு பாய்ந்து வாழ முயன்று இருவரின் நிம்மதியையும் கெடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

வேறென்ன இருக்கிறது? 'எமக்குத் தொழில் இங்கே அன்பு செய்தல் கண்டீர்' என்கிற பாரதியின் வாக்கை மெய்ப்பிப்பதற்கே மீதி வாழ்க்கை என்கிற எண்ணம் மட்டும் ஆழப் பதிந்து விட்டால் அன்பில் தழைத்து இவ்வையம் இங்காதோ?

— மாறன்



படிக-நவரத்ன–பிரமிடு மருத்துவம்

தெய்வீகத் தன்மையுடைய நவரத்தின கற்களும், பிரமிடு சக்தியும், ஆற்றலும் மனித உடலில் ஏற்படும் பிணிகளை எவ்வாறு நீக்குகின்றன என்பது மருத்துவரீதியாக அலசப்பட்டுள்ளது இந்நூலில். ஆசிரியர் – வேங்கடவன்.

பக் – 136, விலை ரூ. 27.00

கனவுகளும் பலன்களும்

கனவுகளும் நம் வாழ்க்கையில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இவற்றின் பலன்களைத் தொகுத்து வழங்கியிருப்பவர் பரத்வாஜர்.

பக் – 80, விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் – யமுனா பிரசுரம், 18/1, ராஜா பாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை – 600 017.)

மன்றங்களில் மலர்ந்தவை

கலைமாமணி ஏர்வாடி எஸ். ராதாகிருஷ்ணனின் முற்போக்கு நற்சிந்தனைகள் பலவற்றை உள்ளடக்கி, இக்கால இளைஞர்களுக்கு தேசப் பற்றை ஊக்குவிக்கும் விதமாக வெளிவந்துள்ளது இக்கட்டுரைத் தொகுப்பு.

பக் – 144, விலை ரூ. 36.00

(சுதா பதிப்பகம், 4, முத்து முதலி தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை – 600 007.)

வெற்றி மனோபாவம்

பொருளாதாரம், தொழில்முறை மற்றும் எல்லாவகையிலும் முன்னோடியாக விளங்கும் ஜப்பான் நாட்டினரிடமிருந்து நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியவைகளை அழகாக எடுத்துரைத்துள்ளார் ஆசிரியர் எம். எஸ். உதயமூர்த்தி.

பக் – 116, விலை ரூ. 22.00

காஞ்சி சுந்தரி

பல்லவ காலத்து வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க காதல் காவியம். ஆசிரியரின் கற்பனை வளத்துடன் சுந்தரத் தமிழில் படைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் – விக்கிரமன். இந்நூல் மூன்றாம் பதிப்பு.

பக் – 388, விலை ரூ. 72.00

(இரண்டும் – கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை – 600 017.)

ஜாதக தத்துவம்

ஜாதக

தொகுப்பாசிரியர் கே. என். சரஸ்வதி.

பக் – 208, விலை ரூ. 45.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை – 600 017.)

நோயின்றி வாழ யோகாசனம்

பல்வேறு ஆசனங்களின் செய்முறைகளும் பலன்களும். தொகுப்பு எம். என். ராஜன்.

பக். 144, விலை ரூ. 27.00

ஆதிசங்கரரும் ஆறு வழிபாடுகளும்

ஆதிசங்கரர் அருளிய தெய்வ வழிபாட்டு முறைகள், தோத்திரங்கள் எளிய தமிழ் விளக்கத்துடன் தொகுத்தளிப்பவர் வேங்கடவன்.

பக் – 128, விலை ரூ. 24.00

(இரண்டும் – ஸ்ரீ சங்கித வாணி, 91, வி.எம். தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை – 600 004.)

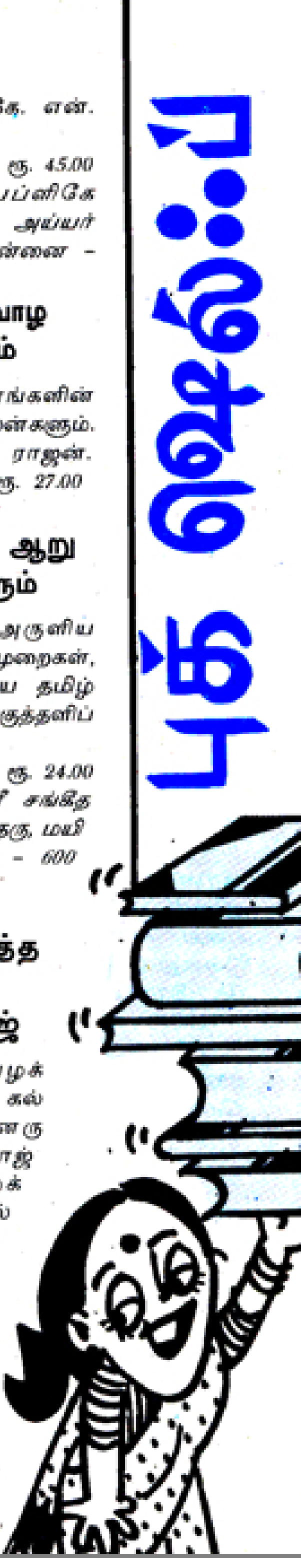
வரலாறு படைத்த வழக்கறிஞர் வி.எல். எதிராஜ்

புகழ்பெற்ற வழக்கறிஞரும், எதிராஜ் கல்லூரியின் நிறுவனருமான வி.எல். எதிராஜ் அவர்களின் வாழ்க்கைச் சரிதத்தை கல்லூரியின் பொன் விழா ஆண்டினையொட்டி நூலாக வெளியிட்டுள்ளார்கள். தொகுப்பாசிரியர் – கலைமாமணி கருப்பையா.

பக் – 366,

விலை ரூ. 200/-

(வெளியீடு –







உஜாலா

உஜாலாவின் துரித செயல்திறன் தண்ணீரில் உடனடியாக கரைகிறது மற்றும் துணிகளின் மீது ஆழமாக செயல்பட்டு பளபளக்கும் வெண்மையை சீராக தருகிறது. துணிகளை மீண்டும் துவைக்கும் போது உடனடியாக அழுக்குடன் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடப்படுகிறது. உஜாலாவை திரும்ப உபயோகிக்கும் போது புதுப்பித்த வெளிச்சம் பரவுகிறது. ஓரல்-டாக்ஸிஸிடி, சரும அரிப்பு ஆகிய டெஸ்டுகளில் தீங்கற்றது மற்றும் சருமத்திற்கு ஹானியற்றது என சர்ட்டிபிகேட் பெற்ற விஞ்ஞான ரீதியான தயாரிப்பு ஆகும் உஜாலா.

எல்லாவற்றிற்கும் மேல், ஜோதி லேபாரட்டரீஸின் தயாரிப்பு அல்லவா உஜாலா!

உஜாலா

கேட்டு வாங்கும் போது உஜாலாவைப் போல் தோற்றமளிக்கும் மற்றொன்றுமல்ல தருகிறார்கள் என்பதை உறுதிக் கொள்ளுங்கள்

A Product of JYOTHY **LABORATORIES, Mumbai.**

நல்லது.)

அடுத்ததாக மாலை நேரத்தில் அல்லது இரவு நேர உணவுக்கு பதிலாக சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும் அவல் கேசரி தயாரிக்கலாம்.

அவல் கேசரி

தேவையான பொருட்கள் :

கைக்குத்தல் அவல் (தீட்டாத அவல்) – ½ கப்,
தேங்காய்த் துருவல் – 5 டீஸ்பூன்,
நாட்டுச் சர்க்கரை – 1 கரண்டியளவு,
திராட்சை – 10,
முந்திரி – 5,
ஏலக்காய்ப்பொடி – 1 டீஸ்பூன்,

இயற்கை கேசரி

செய்முறை :

அவலை கல் நீக்கி சுத்தம் செய்து சிறிது நேரம் நீர் விட்டு ஊறவிடவும். தண்ணீர் திட்டமாக இருப்பது நல்லது. பிறகு இத்துடன் நாட்டுச் சர்க்கரை, தேங்காய்த் துருவல், ஏலக்காய்ப் பொடி, திராட்சை, முந்திரித் துண்டுகள், சுக்குப் பொடி சேர்த்து ஒரு கரண்டியால் நன்றாகக் கலந்து 10 நிமிடம் வைத்து விடவும். பிறகு ஒரு பெரிய கப்பில் போட்டு ஸ்பூன் வைத்துப் பரிமாற குழந்தை முதல் பெரியவர் வரை இன்னும் வேண்டும் என்று கேட்குமளவிற்குச் சுவையாக இருக்கும். இதை மாலை நேரம் சாப்பிடும் சிற்றுண்டியாக தயாரிக்கலாம். முடிவாக பாயசம் சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்குமல்லவா, அதையும் இயற்கை உணவாக இயற்கைப் பாயசம் என்ற பெயரில் தயாரித்து இதை முடிக்கிறேன்.

இயற்கைப் பாயசம் :

மாம்பழம் – 1,
பப்பாளி – 1 துண்டு,
சப்போட்டா – 2,
தர்பூஸ் – 1 துண்டு,
வெல்லக் கரைசல் – 1 கப்,
ஏலக்காய்ப் பொடி – 1 டீஸ்பூன்,
ஆப்பிள் – 1.

செய்முறை :

மாம்பழம், ஆப்பிள், பப்பாளி, சப்போட்டா, தர்பூஸ் இவைகளைத் தோல், கொட்டை நீக்கி சுத்தம் செய்து சிறு சிறு துண்டுகள் செய்து மிக்ஸியில் நீர் சேர்த்து நன்றாக அரைத்தெடுத்துக் கொள்ளவும். காய்ந்த திராட்சையை சிறிது நேரம் வெந்நீரில் ஊறவைத்து அதையும் சேர்க்கவும். பிறகு ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து எடுத்து கப்பில் ஊற்றி பாயசமாக சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும். இத்துடன் பேரீட்சை சிரப் விருப்பமுள்ளவர்கள் 2 டீஸ்பூன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த முறையில் நாம் தயாரிக்கும் இயற்கை உணவை, ஒருநாள் முழுவதும் காஸ் பற்ற வைக்காமல் மாறுதலான ஆரோக்கியமான உணவை நீங்களும் முயற்சி செய்து பயனடையலாம். நான் எழுதியுள்ள அளவு ஒரு சிறிய குடும்பத்திற்கே போதுமானது.

– **ஜெயந்தி நாராயணன்,**
பூனா – 7.



உங்கள் வீட்டில் உள்ள ரப்பர் ஸ்டாம்ப் பேட் இங்க் காய்ந்து போய் விட்டால் கவலைப்படாமல் நீலம் சில சொட்டுகள் உபயோகித்தால் ரப்பர் ஸ்டாம்ப் அழகாக பதியவரும்.

– ஏ. கண்ணன்

இரண்டாம் பரிசு

'தமிழக அமுதம்'

தென்பாண்டி நாட்டின்
தென்கோடி மக்கள்
விருந்தினர் வியக்க
வழங்கும் உணவிது!
என்னுடைய பக்குவத்தையும்
இணைத்துத் தந்துள்ளேன்.

தேவையான பொருட்கள் :
(பத்து முதல் 15 பேருக்கு)

அதிகச் சுண்ணாம்பு கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட மாலைப் பதநீர் – 4 லிட்டர் (தெளிய வைத்த பிறகு பாதியளவுதான் தேறும்)
எலுமிச்சம் பழம் எண்ணம் – 1,
நன்கு விளைந்த ஆனால்
பழுக்காத மாங்காய் – 1,

நன்கு கனிந்த மாம்பழங்கள் (இனிப்பான ல்கோவா அல்லது பங்கனப் பள்ளி போன்றவை) – 3,
கனிந்த நாட்டு வாழைப்பழங்கள் – 5,
திரண்ட பலாப்பழச் சுளைகள் - 10.
தோடு இல்லாத இளம் நுங்கு
எண்ணம் – 20.

செய்முறை :

(இதில் கலவை சேர்ப்பதில் ஒரு வரிசை ள்ளது வரிசை மாறினால் ருசி கெட்டுப் போகும்)

மாலைப் பதனீர் கலங்கிய நிலையில் இருக்கும். எலுமிச்சம் பழத்தை இரண்டாக அறுத்து கையினாலேயே அதைப் பிழிந்து சாற்றைப் பதநீரில் விடவும். சிறிது நேரத்தில் பதநீர் தெளிய ஆரம்பிக்கும். அவ்வாறு தெளிந்த பதநீரை இறுத்து ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் விடவும். அதில் மாங்காயைத் தோல் சீவிப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போடவும். சிறிது நேரம் ஊறவிடவும்.

அதன்பின் வாழைப் பழங்களைப் பிசைந்து பதநீரில் கலக்க விடவும். பலாச் சுளைகளின் கொட்டைகளையும் நரம்பையும் நீக்கி விட்டுச் சதைப் பகுதியை கூறாக்கிப் போடவும். பின்னர் மாம்பழத்தின் சதைப் பகுதியை நன்கு கூழாக்கிச் சேர்க்கவும்.

கடைசியில் நுங்கை உடைத்து அதையும் நுங்குச் சாற்றையும் சேர்த்துக் கலவையில் விடவும். மெல்லிய அகப்பை கொண்டு மெது வாகக் கிளறிக் கலவையைக் கலக்கவும். புருட் சாலட் போல இது கெட்டியாக இருக்கும். கிண்ணங்களில் பரிமாறி எல்லாரையும் உபசரிக்கவும்.

பயன் : இந்த உணவு உடலில் குளுமை உண்டாக்கும் இயல்புடையது. (கோடை காலத்தில் கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டே குளுமையை ஏற்படுத்தும் அதி சயத்தை அறிந்து சொன்ன முன்னோர்களுக்கு நன்றி!) இளையோர் முதல் பெரியோர் வரை யாவர்க்கும் பொருந்தும் சிறந்த உணவு. எளிதில் ஜீரணமாகும். நன்றாகத் தூக்கம் வரும். நாட்பட்ட மலச்சிக்கலையும் போக்க வல்லது. கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கால்சியம், வைட்டமின்கள் மினரல்கள் அடங்கிய நிறைவான இயற்கை உணவு.

– **ராஜேஸ்வரி கோபாலகிருஷ்ணன், கோவில்பட்டி.**

மூன்றாம் பரிசு

பஞ்சரத்னம்

தேவையான பொருட்கள் :

வெள்ளரிக்காய் பெரிய துருவல் (அ)
வெள்ளைப் பூசணி துருவல் – 1 கப்,
பச்சைப் பயறு (முளை கட்டியது) – 1கப்,
காரட், தக்காளி, வெங்காயம்
சிறிய துருவல் – 1 கப்,
புளிக்காத தயிர் – 1 கப்,
மிளகுத் தூள் – 1 சிட்டிகை,
உப்பு – ¾ டீஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி
(பொடியாக நறுக்கியது) – சிறிது.

செய்முறை :

முதலில் வெள்ளரிக்காயைப் பெரிய துருவல்களாக துருவிக் கொள்ளவும். (அ) வெள்ளைப் பூசணிக்காயைத் துருவி வெந்நீரில் 10 நிமிடம் ஊறவைத்து பச்சை வாசனை நீங்கியபின் பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் முளைகட்டிய பயறு, சிறிய துருவல்களாக துருவிய காரட், தக்காளி, வெங்

மயிலாடுதுறையிலுள்ள என் நாத்தனார் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தேன். அப்போது நாத்தனாரின் பையன் கோபத்தில் எகிறிக் குதிக்க, நாத்தனாரின் மாமனார், "கோபத்தில் எழுந்தவன் நஷ்டத்தில் உட்காருவான். எனவே கோபப்படாதே!" என்று சொன்னார். நான் இந்த வரிகளை அவ்வப்போது கோபப்படும் என் கணவர், குழந்தைகளிடம் சொல்லி, அவர்களைச் சரிசெய்கிறேன்.

– **ரேவதி வாசுதேவன்.**



என் மீது அன்பு காட்ட யாருமே இல்லையே என்று நீங்கள் வருத்தப்படுகிறீர்களா? கவலையை விட்டு, மற்றவர்கள் மீது நீங்கள் முதலில் அன்பு காட்டத் துவங்குங்கள். பிறகு பாருங்கள் உங்கள் மீது அன்பு மழையை எல்லோரும் கூரையைப் பிய்த்துக் கொண்டு கொட்டோ கொட்டு என்று கொட்டுவார்கள்.

– போரூர் ஆர். சீதா



காயம் சேர்த்து புளிக்காத தயிரில் கலக்கவும். இத்துடன் மிளகுத்தூள், உப்பு, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். இதுவே தயிர் சாதம் போல் சாப்பிடலாம்.

இதில் கலோரி மிகக் குறைவு. இதை ஸ்டவ் உபயோகம் ஏதும் இல்லாமல் தயாரிப்பதால் வைட்டமின் எதுவும் குறையாது. எல்லோரும் சாப்பிடத் தகுந்த உணவாகும்.

– ஜி. பத்மஸ்ரீ, சென்னை – 10.

நான்காம் பரிசு

ரோஜாப்பூ சர்பத்

ரோஜா இதழ்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் இந்த பானத்தை 'சர்பத்' என்பதை விட இரத்த விருத்திக்காக எளிய 'டானிக்' என்றே சொல்லலாம். இது தீவிரமான தாகத்தை தணிப்பதோடு இரத்த சுத்தி, இரத்த விருத்தி மற்றும் இயற்கையாகவே நம் உடலைக் குணப்படுத்துகிறது.

தேவையான பொருட்கள் :
ரோஜாப்பூ இதழ்கள் – ¾ கிலோ,
சர்க்கரை – 200 கிராம்,
(ரோஸ் வாட்டர்) பன்னீர் – 3 அவுன்ஸ்.

செய்முறை :

முதலில் பூவிலிருந்து இதழ்களை ஆய்ந்து எடுக்கவும். ஒரு எவர்சில்வர் பாத்திரத்தில் ஒரு லிட்டர் சுத்தமான தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். பிறகு ரோஜா இதழ்களை அதில் போட்டு மூடியினால் மூடவும். இரவு ஒன்பது மணிக்கு ஊறப்போட்டு, மறுநாள் காலை 9 மணியளவில் அதைத் திறந்து சுத்த மான கைகளினால் பிசைந்து குழம்பு போல் ஆக்கவும். பிறகு இதை வடிகட்டி ரோஜாச் சாறை வேறு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கவும்.

வேறொரு எவர்சில்வர் பாத்திரத்தில் 300 மி.லி. நீர் எடுத்து 200 கிராம் சர்க்கரையைப் போட்டுப் பாகு வைக்கவும். பாகில் ரோஜாச் சாற்றை ஊற்றிக் கொதிக்க விடவும். பாகு இளம் பாகாக இருந்தால் போதும். நன்றாகக் கொதித்து இறக்கும் பொழுது மூன்று அவுன்ஸ் பன்னீரைச் சேர்த்து ஆறவைக்கவும்.

– ஜெயஸ்ரீ சாய்நாத், புனே – 37.

ஐந்தாம் பரிசு

இயற்கை உணவாகக் கொள்வதில் இனிப்பு, உப்பு ஆகிய உணவும், அனுபானத் திற்கு ஏற்றதும் ஆகியவை.

இனிப்பு

தேவையான பொருட்கள் :
பால் – 1 கப்,
வாழைப்பழம் – 2,
மாம்பழம் (சிறியது) 1,
சப்போட்டா – 2,
பப்பாளி (சிறியது) – 1,
ஆப்பிள் – 1,
கொய்யா – 1,
பேரிச்சம்பழம் – 1,
ஆரஞ்சு – 1,
மாதுளம் பழம் – 1,
திராட்சை – 10,
பாதாம் பருப்பு – 4,
முந்திரி – 4,
பிஸ்தா – 4,
தேன் (டேபிள் ஸ்பூன்) – 4

செய்முறை :

ஆரஞ்சுப் பழத்தைப் பிழிந்து சாறு எடுத் துக் கொள்ளவும். வாழைப்பழம், சப் போட்டா, மாம்பழம் ஆகியவற்றை சிறிய துண்டுகளாக்கி பாலைச் சேர்த்து மத்தால் நன்கு மசிக்கவும்.

பப்பாளி, ஆப்பிள், கொய்யா, பேரிச்சம்

பழம் ஆகியவற்றைச் சிறிய துண்டுகளாக்கவும். முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா ஆகியவற்றைச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, தேன் சேர்த்து திராட்சை, மாதுளம் முத்துக்களால் அலங்கரிக்கவும்.

உப்பு

தேவையான பொருட்கள் :
ஊறவைத்து முளைகட்டிய பயறு வகைகள்

பச்சைப் பயறு – 1 கப்,
கொத்துக்கடலை – ¼ கப்,
காராமணி - ¼ கப்,
கொள்ளு – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

காய்கறி வகைகள் :
கேரட்,
இளசான வெள்ளை முள்ளங்கி,
வெள்ளரி, வாழைத்தண்டு, தக்காளி – இவையாவையும் சேர்த்துப் பொடியாக நறுக்கியது – 2 கப்.
தேங்காய்த் துருவல் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
எலுமிச்சம் பழம் – பெரியது 1,
இஞ்சி – 1 துண்டு,
கொத்துமல்லி – 1 கட்டு,
கருவேப்பிலை – தேவையான அளவு,
பச்சை மிளகாய் – 1,
வெந்தயம் – ¼ டீஸ்பூன்,
சீரகம் – ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு, மிளகுத் தூள் – தேவையான அளவு,
பெருங்காயத் தூள் – தேவையான அளவு.

செய்முறை :
காய்கறி நறுக்கியதில் வெந்தயத்தைக் கலந்து ஊறவைக்கவும்.

ஊறவைத்து முளைகட்டிய பயறு வகைகளைக் கலந்து அதனுடன் தக்காளிச் சிறிய துண்டுகளாக்கிக் கலக்கவும். தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்க்கவும்.

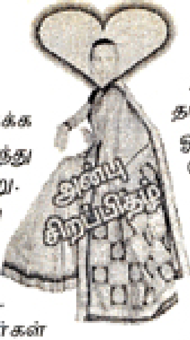
இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலையைப் பொடியாக நறுக்கவும். சீரகத்தைப் பொடியாக்கவும். பயறு, காய்கறி, இஞ்சிக் கலவை எல்லாவற்றையும் கலந்து எலுமிச்சம் பழச் சாறைச் சேர்த்து தேவையான உப்பு, பெருங்காயத்தூள், மிளகுத்தூள் சேர்த்த நன்கு கலக்கவும்.

அனுபானத்திற்கு (அவரவர் தேவைக்கேற்ப)

கருவேப்பிலை, உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்த மோர் சாப்பிடலாம். இளநீர் அருந்தலாம்.

அருகம்புல் சாற்றுடன் சிறிது சுக்குப் பொடி தேன் கலந்து அருந்தலாம்.

– பட்டம்மாள் ஆனந்தா,
சென்னை – 83.



இரவு பனிரெண்டு மணி இருக்கலாம். 'சொத்'தென்று ஏதோ விழ எழுந்து பார்த்தால் மூஞ்சூறு சைஸில் ஒன்று. சிறிது நேரமான பின்தான் புரிந்தது பூனைக்குட்டி. ஒரு நாளோ இரண்டு நாளோ ஆகியிருக்கலாம் பிறந்து. எது போட்டு விட்டு ஓடியது... அம்மா யாரு. எதும் புரியல மனிதர்கள் பழக்கம் பூனையையும்

பூக்குட்டி

தொற்றி கொண்டதோ.

அந்த ஜீவன் ஜீவனற்றுக் குரல் எழுப்பியது. எப்படி பால் சொடுப்பது ஒரு மண்ணும் புரியல. என் மகள் எழில் ஃபிரிஜ்ஜிலிருந்து பால் எடுத்து சூடுகாட்டி ஸ்பூனால் ஊட்ட அமைதியானது.

மறுநாள் குட்டியிடமிருந்து நாற்றம். அம்மா இருந்தால் நக்கி சுத்தமாக்கும் இப்ப என்ன பண்றது. எழில் வெந்நீரில் மெல்லிய துணியை நனைத்து குட்டியைத் துடைக்க ஒன்டுவும் போனது. தாய்ப் பூனை நக்குவதன் ரகசியம் புரிய அடிக்கடி பால் புகட்டுவதும், இரண்டொருமுறை துடைத்து விடுவதுமாக பூனைக்குச் செவிலித்தாயானாள்.

இரவில் மூன்று முறையாவது பால்புகட்ட எழுவாள். (தேர்வுக்குக் கூட இப்படி எழுந்து படித்ததில்லை.) ஸ்பூனில் பால் கொடுப்பது திருப்தி தராததால் யோசனை... பால் கவரை எடுத்து ஓரத்தில் சிறு துவாரமிட்டு பால் கொடுக்க குட்டி ஏக குஷியாக சுவைத்தது. என் மகளுக்கு அப்படியும் திருப்தியில்லை. சிறிய பிளாஸ்டிக் பாட்டிலை எடுத்து அதில் பால் கவரை மாட்டி (ரப்பர் போல்) கொடுக்க பிரமாதம் போங்கள்.

அந்த நேரம் அடிக்கடி எங்கள் வீட்டிலேயே தங்கிவிடும் எங்க பூக் குட்டி (பூனைதான்) நிறைமாதம். திடீரென்று ஒருநாள் குட்டியை எங்கோ போட்டு விட்டு ஹாயாக வந்து போஸ்





கொடுத்தது. அனாதை போல் எங்கோ போய் டெலிவரி பண்ணி விட்டது என்பது என் மகள்களுக்கு பெரிய மானப் பிரச்னையானது. (வீட்டில் ஒரு ஷெல்ஃப் பேரே



மெட்டர்னிட்டி வார்டு. அதில்தான் எப்பவும் குட்டி போடும்! பூக்குட்டி அம்மாவிலிருந்து.)

பூக்குட்டியை பின் தொடர்ந்ததில் அடுத்த தெரு வில் ஒரு வீட்டு கிச்சன் லாஃப்ட்டில் பூனைக்குட்டிகள் நான்கிருப்பது கண்டு பிடிக்கப் பட்டது. இதற்கிடையில் நம் தத்து பிள்ளையை பூக்குட்டி யிடம் விட, தாய்மை உணர்வின் காரணமாய் தன் குட்டியாக ஏற்று பால் கொடுக்க கண்கொள்ளா காட்சி. பிறகு தான் ஆரம்பமானது திருவிளையாடல்.

பூக்குட்டி தத்து பிள்ளையை கவ்வியபடி தன் இருப்பிடம் நோக்கி ஓட, மீட்டு வருவதாக என் மகள்களும் ஓடினார்கள். தெருவைச் சுத்தி, அவர்கள் வீட்டுக் கதவை தட்டி விபரத்தை கொட்டி ஆர்வமுடன் நின்றால்,

"அடடா... இப்பதாங்க விரட்டி விட்டேன்"

• பூனை பாக்கெட்டில்!

அதிரடிப்படை போல் வேலைக்காரம்மாவும் சேர்ந்து அவர்கள் வீட்டையே புரட்டி ஆச்சு. என்பங்குக்கு நான் ஒரு முறை. எதுவுமில்லை.

பூக்குட்டியோ, "மிஸ் பண்ணிட்டேன் கண்டுபிடிச்சு கொடுத்தாலே போச்சு" என்று உணர்ச்சி கொந்தளிக்க விழுந்து புரண்டு கால்களை அடித்து அல்லோலம்.

ஒவ்வொரு வீடாக தேடி களைத்துப் போனார்கள். பத்து மணிக்குத் தொடங்கிய பிரச்னை மாலை நான்கை நெருங்கி விட்டது.

"பச்சக் குழந்தைங்க பால் இல்லாம செத்து போயிருக் குமோ - நம்மிடம் அடைக்கலம் புகுந்ததையும் பலியிட்டோமே" என்று கண்ணீர் பொங்க யாரும் சாப்பிடவில்லை. ஐந்து மணியிருக்கும் பக்கத்து வீட்டு வாண்டுகளும் தேடுதல் வேட்டையைத் தொடர்ந்தனர். ஒரு வீட்டின் பின்புறம் கிடந்த காலி இடத்தில் புதர்ச் செடிகளில் திசைக் கொன்றாய் கண்கள் செருகி மண் அப்பி... தத்து பிள்ளையோ வயிறு சுத்த மாகக் கிழிந்து உட்சதையில் மண் அப்பி காய்ந்து கொத்து யிரும் கொலையு யிருமா என் மகன் ஸ்கர்ட்டில் அள்ளி போட்டு கொண்டு வந்து கொட்டிய காட்சி...

இன்னும் (10 வருடம்) கண்கள் நனைகின்றன. (அன்று முழுவதும் சஷ்டி படித்தபடி) முருகனை வேண்டியபடி அவசரமாக பால் ஊட்டி, மண் துடைத்து அப்பாடா... மயக்கம் தெளிந்தது. அடுத்து கொஞ்ச நாட்களில் ஐந்தும் சேர்ந்து வீட்டையே விளையாட்டு மைதானமாக மாற்றி அடித்த லூட்டியிருக்கே அது மகிழ்ச்சியின் உச்சம். (தத்து பிள்ளைக்கு முருகன் என்றே பெயரிட்டோம்.)

சந்தோஷம், மகிழ்ச்சி, நிம்மதி, நிறைவு, அமைதி, சாந்தி, குதூகலம், பூரிப்பு, இன்பம், இன்னும் எத்தனை உண்டோ அத்தனையும் அன்பெனும் கரங்கத்திலல்லவா ஆண்டவன் பூட்டி வைத்திருக்கின்றான். அன்பைத் திறக்கப் பொங்கி வருகின்றது ஆனந்தம்.

— எஸ். அன்பரசி, மதுரை


பிரசவத்திற்கு பின் மீட்டிடுவீர்
ஆரோக்யம்
அழகு
கட்டுடல்
மெடிமிக்ஸ்
சுந்தரி
கேப்சூல்
பாரம்பர்ய மூலிகை கலவை
தாயின் நலமே
சேயின் நலம்
பிரசவத்திற்கு பின்னர் தாயின் பரிபூரண பராமரிப்பிற்கு
பிரசவத்திற்கு பின்னர் தேகநலம் காத்திடும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஆயுர்வேத மூலிகை சத்துக்களுடன் ஸ்பைருலினாவும் இணைந்தது
Mfd by : Sowparnika Herbal Extracts & Pharmaceuticals (P) Ltd., No.7, Chakravarthy Nagar, Ayanavaram, Chennai - 600 023.
எல்லா மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும்
Mktd by : Dorcas Market Makers Ltd, No.7, M-Block, Anna Nagar East, Chennai - 600 102. Ph: 6280801


ஒரே நிமிடத்தில் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு டிபன் ரெடி!
ஒன் மினிட்
ப்ரியா திடீர் இடியாப்பம்
INSTANT IDIYAPPAM
One minute
Priya
சுவையானது!
தண்ணீரை கொதிக்க வையுங்கள்!
ப்ரியா திடீர் இடியாப்பத்தைப் போடுங்கள்!
ஒரு நிமிடம் கழித்து வடித்து விடுங்கள்!!!
இனி...
தேங்காய் * இனிப்பு * குருமா
என உங்கள் கற்பனைக்கேற்றவாறு
விதவிதமான டிபன்தான்!
கொண்டாட்டம்தான்!!
தரமானது!
Agents wanted in all unrepresented areas all over India
ப்ரியா இன்ஸ்டண்ட் ஃபுட்ஸ்
133, ரெட்ஹில்ஸ் சாலை, அம்பத்தூர், சென்னை - 53. ✆ 6242416
"எமது இன்னுமொரு தரமான தயாரிப்பு ப்ரியா ரைஸ் சேவை!"

எண்சாண் உடம்பிற்கு சிரஸே பிரதானம்' என்கிற பழமொழி உண்டு. முகம் இல்லாமல் சிரஸிற்கு முக்கியத்துவம் ஏது? முகம் என்பது மனதை காட்டும் கண்ணாடி என்கிற வழக்கும் உண்டு. மனதை காட்டும் கண்ணாடியாய் இருப்பதோடு முகமே கண்ணாடியாய் இருந்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்? முக அழகை பராமரிக்கும் முறைபற்றி அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி ஹேமா லக்ஷ்மண் விவரிக்கிறார்.

கே: முக அழகை எந்த வயதி லிருந்து பராமரிக்கத் தொடங்கலாம்?

பதில்: கேள்வியைப் படிக்கும் பலருக்கும் இதற்கு என்ன வயது வரம்பு



முகமே கண்ணாடி போல..

- ஹேமா லக்ஷ்மண்



வேண்டியிருக்கிறது என்கிற எண்ணம் கூடத் தோன்ற லாம். ஆனால் அதற்கும் வயது இருக்கிறது. சாதா ரணமாக பதினைந்து வய தில்தான் தோலை 'மோல்ட்' செய்ய முடியும்.

அந்த வயதிலிருந்து தோலுக்குத் தரும் போஷாக்குதான் சரியாக வேலை செய்யும். முக அழகிற்குத் தோல் சீராகவும், செழுமை யாகவும் இருக்க வேண்டுமல்லவா? தோலுக்குத் தனி கவனம் தேவைதான்.

கே: 'டீன் ஏஜ்' பெண்களுக்கு முக அழகைக் கெடுப்பதே பருக்கள்தான். இதைத் தவிர்க்க முடியுமா?

பதில்: மிகவும் சரியான பிரச்சினையைத்தான் கேட்டிநீர் கள். டீன் ஏஜ் பெண்களுக்கு உள்ள முக்கிய கெட்ட பழக்கம் மனதை அலட்டிக் கொள்வது தான். அநாவசியமாக வேண்டாத பிரச்சினைகளை (ஸ்கூல், காலேஜ், காதல், கல்யாணம் எவ்வளவோ) மண்டைக்குள் போட்டு

குடைந்து கொள்வார்கள். இத்தனை பிரச்சினைகளுக்கும் நடுவில் மாசு மறுவற்ற தோல் எப்படி இருக்கும்?

டீன் ஏஜ் பெண்கள், காலை இளம் சூரிய ஒளி முகத்தில் படுகிறாற்போல் சிறிது நேரம் இருக்க வேண்டும். முன்பு காலத்தில் குனிந்து கோலம் போடுதல் போன்ற காலை நேர உடற்பயிற்சியால் (ஓசோன் கதிர்கள் மேலே படுவதால்) தோலுக்குப் பொலிவு மட்டுமல்லாமல் 'ஸ்பாண்டிலிடிஸ்' போன்ற கழுத்து சம்பந்தப்பட்ட வலி கூட வராமல் இருந்தது. முதுகு தண்டு வடத்திற்குத்தான் என்ன ஒரு வலிமை இருந்தது. சிற்றிடை கூட பெருக்காது என்பார்கள்.

சரி, முகத்திற்கு வருவோம். எட்டு எண்ணிக்கை சின்ன கருப்பு கொண்டை கடலையை ஆறு மணி நேரம் ஊற வைத்து. வடிகட்டி ஹாட் பாக்கில் போட்டு வைக்க அடுத்த நாள் காலை முளைத்து விடும். அந்த கடலையை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு விட்டு, ஒரு மணி நேரம் கழித்துதான் ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும். முகப் பொலிவிற்கு புரோட்டீன் சத்து அதிகம் தேவை.

கே: ஒயிட் ஹெட்ஸ், பிளாக் ஹெட்ஸ் எதனால் உண்டாகிறது?

பதில்: இவை இரத்த சோகையினால் ஏற்படுகிறது. மாதவிடாய் கோளாறுகள் இருந்தாலும் இவை முகத்தில் உண்டாகும் என்பதை பலரும் மறந்து விடுகிறார்கள். மருவோ, பருவோ முகத்தில் வந்தால் நகத்தால் கிள்ளவே கூடாது. இவைகளைத் தடுக்க ஒரு சுலபமான வழி இருக்கிறது.

நாட்டு மருந்து கடையில் 'அதிமதுரம்' என்கிற வஸ்துவை கேட்டு வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். இதைப் பொடித்து, அதில் ஒரு கால் ஸ்பூன் அளவு எடுத்து, எலுமிச்சம் பழ சாறு கலந்து, தேனையும் விட்டு ஜூஸ் போல் குடிக்கவும். இரத்தத்தை சுத்திகரிப்பு செய்வதுடன் ஒயிட், பிளாக் ஹெட்ஸ் வருவதைத் தடுக்கும்.

மேலும் சிலருக்கு முகத்தில் மேடு, பள்ளம் இருக்கும். தோல் சீராக இருக்காது. அவர்கள் எலுமிச்சம் பழச் சாறில் பனங்கற்கண்டு போட்டு, கலந்து ஜூஸ் மாதிரி குடித்துவர நாளடைவில் தோல் சீராகும்.

கே: ஃபேஷியல் செய்வதால் பயன் இருக்கிறதா? அவசியம் தேவையா?

பதில்: இருபத்தைந்து வயதிற்கு மேல் மாதம் ஒருமுறை ஒவ்வொரு பெண்ணும் ஃபேஷியல் செய்து கொள்ள வேண்டும். முகத்தில் 'டெட் செல்ஸ்' கழிந்து, துவாரம் உண்டாகி, காற்று படும். ஃபேஷியல் செய்த பிறகு பச்சைத் தண்ணீரில்தான் முகத்தைக் கழுவ வேண்டும்.

மணப் பெண்ணுக்குக் கல்யாணத்திற்கு முதல் இரண்டு நாட்கள் முன்தான் ஃபேஷியல் செய்கிறார்கள். கல்யாணத்திற்கு மூன்று மாதங்கள் முன்பிலிருந்தே மாதம் ஒருமுறை ஃபேஷியல் செய்து வர வேண்டும். அப்பொழுது திடீரென்று வித்தியாசம் தெரியாது. முகமும் சீரான தோலுடன் அலர்ஜி எதுவும் இல்லாமல் இருக்கும்.

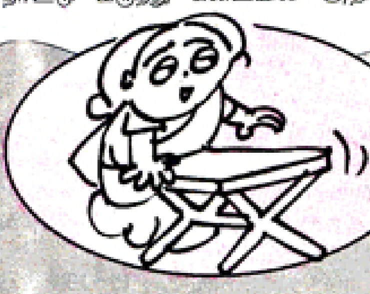
கே: ட்ரீட்மெண்டிற்கும், தோலின் வகைக்கும் சம்பந்தம் உண்டா?

பதில்: நிச்சயம் உண்டு. சாதாரண சருமம், உலர்ந்த சருமம் என வகைகள் உண்டு. உலர்ந்த அல்லது வறண்ட சருமம் சோபை இல்லாமல் இருக்கும். இதற்கு எண்ணெய் மசாஜ் செய்வதுண்டு. பச்சை கறிகாய் ஜூஸ் சருமத்தை வறட்டுத் தன்மையில்லாமல் 'பச்'சென்று வைக்கும்.

சிலர் வைட்டமின் மாத்திரைகள் சாப்பிடுகிறார்கள். அதையும் கூட மருத்துவரின் அறிவுரையின்படி சாப்பிடுவதுதான் நல்லது. இயற்கை உணவில் எல்லா சத்துக்களுமே இருப்பதை மறந்துவிடக் கூடாது.

கே: முப்பது வயதிலேயே கண்ணைச் சுற்றி கருவளையம், கழுத்தில் சதை உண்டாகிறதே. இதற்கு என்ன காரணம்?

பதில்: கண்ணில் 'ஆப்டிக் நெர்வ்' வீக்காக இருந்தாலும் கருவளையம் ஏற்படும். வயது மட்டுமே காரணம் என்றும் கூறி விட முடியாது. இதற்குப் பன்னீரில் பஞ்சை நனைத்து, பதினைந்து நிமிடங்கள் கண்ணிற்கு மேல் வைத்து வந்தால் நாளடைவில் குணம் தெரியும். இளம் வயதில் உண்டானால் கண் மருத்துவரை அணுகி பரிசோதித்துக் கொள்ளலாம்.



மடிக்கும் டேபிளை மடித்து
வைக்கும்பொழுது பிரித்த ஸ்க்ரூக்களை,
டேபிள்/கட்டிலை மடித்த பிறகு, அந்த
ஓட்டையிலேயே நுழைத்து,
போல்ட்டை போட்டு வைத்தால்,
அடுத்த முறை விரிக்கும் பொழுது,
ஸ்குரூக்களை எங்கே வைத்தோம்
என்று தேட வேண்டியிருக்காது!
– போரூர் ஆர். சீதா





இரண்டாவதாகக் கேட்ட அதிகப்படியான சதை விவகாரம். தாடை, கழுத்து இரண்டும் சேரும் இடத்தில் அதிகப்படியான சதை தொங்குவதற்கு, கொழுப்புச் சத்தான உணவு தான் காரணம். இதை 'வார்ட்ஸ்' என்று சொல்வார்கள். கை, கால்களுக்கு உடற்பயிற்சி தருவது போல் கழுத்துக்குத் தேவையான பயிற்சி கிடைப்பதில்லை. இந்த அதிகப்படி கொழுப்பைக் கரைக்க ஆரம்பத்திலேயே உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லாதவர்கள் electric method மூலமாக கரைத்துக் கொள்ளலாம். சுயமாக மாத்திரை மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிடக் கூடாது.

கிடைக்கும் காலத்தில் கரும்புத் துண்டில் வெல்லாம் கலந்து சாப்பிட இரும்புச் சத்து கிடைக்கும். சிலருக்கு உதடுகூட வெடித்து புண்ணாக இருக்கும். அதிகப்படியான சிந்தனை தான் இதற்குக் காரணம். வாழைத்தண்டு ஜூஸ் குடிப்பதாலும், தேங்காய்ப் பால் இளநீர் சாப்பிடுவதாலும் வெடிப்பு குறையும்.

கே: ஈஸியான முக 'பாக்கிங்' ஒன்று சொல்லுங்களேன்?

பதில்: வெள்ளரியை நன்கு அரைத்து, சந்தனத்துடன் கலந்து நன்கு டைட்டாக பேக் செய்து அரை மணி நேரம் ஊறிய பிறகு, குளிர்ந்த நீரில் முகத்தை அலம்ப வேண்டும்.

முக பராமரிப்பிற்குண்டான டிப்ஸ் இதோ:

1) முகத்தை எந்த அளவு சம்ரட்சணை செய்கிறோமோ அதே போல் கழுத்துக்கும் சேர்த்து செய்ய வேண்டும். கழுத்தை கோட்டை விட்டால் முகம் எடுப்பாகக் காட்டாது. முகம் மட்டும் உங்களுடையது. கழுத்து யாருடையது என்று நினைத்து ஒதுக்கி விடுகிறீர்கள்?

2) மருந்தாக சாப்பிட ஒரு அளவு (உதாரணத்திற்கு எட்டு கொண்டை கடலைகள்) என்று கூறியிருந்தால் அந்த அளவு மட்டும் உட் கொண்டால் போதும். அதிகம் சாப்பிட்டால் அநாவசிய தொந்தரவைதான் விலை கொடுத்து வாங்க முடியுமே ஒழிய உடனே நிவாரணம் தெரியாது.

3) 'வாக்சிங்' செய்தபின் ஹெர்பல் பிளீச் செய்தால் தான் ஒரே மாதிரி நிறம் கொடுக்கும். அதையும் தேர்ந்தவர்களிடமோ, பியூட்டி பார்லரிலோதான் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

4) உதட்டின் மேல் இருக்கும் ரோமங்களை 'த்ரெட்டிங்' செய்வதின் மூலம் அப்பொழுதைக்கப்பொழுது போக்கிக் கொள்ள வேண்டும். மேலும் மூக்கினுள்ளிருந்து வெளியில் தெரியும் அநாவசிய ரோமங்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

5) காதினுள் இருக்கும் அழுக்கை அடிக்கடி சுத்தம் செய்வது நல்லது. இல்லாவிடில் அதிகப்படியான அழுக்கு துர்நாற்றத்தைக் கொடுக்கும்.

6) காது, மூக்கு ஓட்டைகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்து, கொஞ்சம் பவுடர் போட்டுக் கொண்டு சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு தோடு, மூக்குத்தியைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அவைகள் கழட்டும் நேரத்திற்காகச் சோம்பல் படக்கூடாது. இல்லாவிடில் நம் நாற்றம் நமக்கே சகிக்காது.

7) குளித்து முடித்த பின், கடைசியில் சிறிது யுடிகோலன் விட்டு கைகளுக்கடியில் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். முகம் அழகாயிருந்து, வியர்வை நாற்றமும் கூடவே வந்தால் என்ன பலன்.

8) நாக்கினை, 'டங் கிளீனர்' கொண்டு, வெள்ளை நிறம் போய், பிங்க் நிறம் வரும் வரை மெதுவாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

9) முகம் பொலிவுடன் இருக்க ஆறு பாதாம் பருப்புகளை ஊற வைத்து, தோலை உரித்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம்.

10) எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமானது மூன்று மாதத்திற்கொருமுறை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உள்ளுக்குப் பூச்சி மருந்து சாப்பிட வேண்டும். வயிற்றில் பூச்சி இல்லாமலிருந்தாலே, தேமல், வெள்ளைத் தழும்புகள் முகம், உடல் எங்கும் வராது.

பேட்டி: **மாலதி சந்திரசேகரன்**



தேங்காய் பர்பி செய்யும்பொழுது கொக்கோ பவுடர் சிறிது கலந்து செய்ய சாக்லேட் சுவையுடன் தே. பர்பி மிகவும் நன்றாக இருக்கும். கொக்கோ பவுடர் இல்லையென்றால் பூஸ்ட், போர்ன்விடா, காம்ப்ளான் என சிறிது கலந்தும் செய்யலாம். அழகான கலரில் நன்றாக இருக்கும். பீட்ரூட் வேகவைத்த நீரில் சர்க்கரைப் பாகு வைத்து தேங்காய் பர்பி செய்ய அழகான ரோஸ் கலர் தே. பர்பி பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

— பாலா.

அதே போலத்தான் இளம் மனைவிக்கும். அவர்களின் 'அன்புக் கதை' நம் அன்புச் சிறப்பிதழுக்கே மகுடமாக ஆகட்டும்...

— ஆசிரியர்.

மே மாதம் பதினான்காம் தேதி தீவிரவாதிகள் எல்லையைக் கடந்ததும், இந்திய இராணுவம் 'ஆபரேஷன் விஜய்' என்ற நடவடிக்கையை எடுத்தது. இதில் மாச்சல் பகுதியில் நட்ராஜ் விஜயராகவன் தலைமைப் பதவியேற்று செயல்பட்டு வந்தார். குடும்பத்தினரை லக்னோவிற்கு அனுப்பிவிட்டு, தன் கீழ் பணிபுரிபவர்களுடன் சேர்ந்து பணியைத் தொடர்ந்தார். தீவிரவாதிகளின் இருப்பிடத்தை ஒரு பகுதியினர் தேடிக் கண்டுபிடித்தனர். மற்றொரு பகுதியினர் அவர்களை வெளியேற்ற, சுட்டு வீழ்த்த துப்பாக்கிகளை கையில் ஏந்தி

வீழ்த்தப்படவில்லை; விதைக்கப்பட்டனர்...



'கார்கில்' இந்தியா முழுவதும் மெய்சிலிர்ப்போடு உச்சரிக்கும் பெயர். அங்கேயும், அதனைச் சார்ந்த மற்ற எல்லைப் பகுதிகளிலும் நமக் காக நம் கண்ணினும் இனிய இராணுவ வீரர்கள் சண்டையிட்டு வெற்றி பெற்று வருகிறார்கள். அந்த வெற்றிக்காகத் தன்னுயிர் ஈந்த கண்மணிகளில் ஒருவர்தான் சென்னையைச் சேர்ந்த லெப்டினன்ட் கர்னல் நட்ராஜ் விஜயராகவன்.

அவருடைய மரணச் செய்தி வெளிவந்தபோதும், அன்னாருடைய இறுதிச் சடங்கின்போதும் அவரு டைய பெற்றோரும், மனைவியும் காட்டிய 'வீர அன்பு' நம்மை மெய்சிலிர்க்க வைத்தது. ஒரே மகனை இழந்த பெற்றோரின் வேதனை சொல்லி மடியாது.

முன்னேறினார். லெப்டினன்ட் கர்னல் நட்ராஜ் திட்டமிட்டு செயல்பாட்டை வகுத்துக் கொடுத்தாலே போதும். ஆனால் தானும் வீரர்களுடன் இணைந்து தீவிரவாதிகளை ஒழிக்க வேண்டும் என நேரடியாகக் களத்தில் இறங்கினார்.



• விஜயராகவன்

மே 24-ம் தேதி இரவு குப்வாரா என்ற இடத்தில் மாச்சல் துணைப் பிரிவில் சில தீவிரவாதிகள் பதுங்கி இருப்பது தெரிய வந்தது. தரைமட்டத்தில் இருந்து பதினைந்தாயிரம் அடி உயரத்தில் உள்ள பனிமலைச் சிகரம் அந்த இடம். இரவு கும்மிருட்டு. கையில் ஏ.கே. 47 துப்பாக்கியுடன் முன்னேறி படைப் பிரிவு வீரர்கள் தீவிரவாதிகளை சூழ்ந்து வளைத்தனர். இரு தரப்பினருக்கும் பயங்கரச் சண்டை நடந்தது. எதிரிகள் பலர் வீழ்ந்து விட்ட நிலையில், பாறைக்குப் பின்னால் இருந்த ஒரு தீவிரவாதி நட்ராஜை தோள் பகுதியில் சுட்டுக் காயப்படுத்தினான். இரத்தம் வெள்ளமாக வெளியேறியபோதும் அஞ்சாமல், திருப்பிச் சுட்டு தீவிரவாதிகள் நால்வரை நட்ராஜ் கொன்றார். அவர்களில் ஒருவன் பதிலுக்கு நட்ராஜை தாக்க, குண்டு மார்பிலும், மூக்கிலும் பாய, இந்திய மண்ணில் சாய்ந்து



வீர மரணமடைந்தார் லெப்டினட் கர்னல் நட்ராஜ் விஜயராகவன். 'பாரத் மாதாவிற்கு ஜெய்' என்று கூறியபடி அவர் உயிர் பிரிந்தது.

நட்ராஜின் தாத்தா, அந்நாளைய தலைசிறந்த காவல் துறை அதிகாரியாகிய ராவ் பகதூர் வி. நடேச ஐயர் என்பவர். இன்று எவ்வாறு சந்தனக் கடத்தல் வீரப்பனை பிடிக்க முயல்கின்றனரோ, அவ்வாறு அந்நாளில் திருநெல்வேலிப் பகுதியில் வாழ்ந்த ஜம்புலிங்க நாடார் என்ற தீவிரவாதியைப் பிடித்து, இங்கிலாந்து மன்னரிடமிருந்து பட்டமும், மெடலும் வாங்கியவர்.





நடேச ஐயரின் மூத்த மகனும் இராணுவத்தில் பணிபுரிந்தார். இரண்டாவது மகனான விஜயராகவனும் ராணுவத்தில் பணிபுரியவே ஆசை கொண்டவர். சிறு வயது முதல் இராணுவச் சீருடையையும், ஒழுங்கு முறையையும் பார்த்து வளர்ந்து வந்த அவருடைய மகன் நட்ராஜ் தனது மனத்தில் டாக்டராகவோ, இஞ்சினியராகவோ, வேறு தொழில்களில் சிறந்து விளங்கவோ எண்ணாமல், தலைசிறந்த இராணுவ வீரனாக விளங்குவதே குறிக்கோள் என்றிருந்தார்.

மகனின் விருப்பத்தை வரவேற்ற பெற்றோர், சிறு வயதிலிருந்தே வேட்டைக்கு அழைத்துச் சென்று வீரத்தை வளர்த்திருக்கின்றனர். இதைத் தவிர கால்பந்து, ஹாக்கி, ஸ்குவாஷ், டென்னிஸ், கோல்ஃப் ஆகிய விளையாட்டுக்களிலும் சிறந்து விளங்கினார் நட்ராஜ். பிரிகேடியர் விஜயராகவனின் மகனான நட்ராஜ் ராணுவத்தில் சேர்ந்து, கேப்டனாகப் பதவி உயர்வு பெற்ற சமயத்தில், கேப்டன் ஜெயகுமாரின் மகள் சுபத்திராவை மணந்தார்.

சிறு வயதிலேயே இண்டியன் மிலிடரி அகாடமியில் பயிற்சியளிக்கும் இன்ஸ்ட்ரக்டராக பதவியுயர்வு பெற்றார். "பதவியில் உயர்வு என்பது, 'நீ சிறந்து பணிபுரிகிறாய், மேலும்

சிறந்து விளங்கு! அடுத்த பதவி உயர்வுக்கு முயற்சி செய்' என்று உணர்த்தும் ஒரு அங்கீகாரமே!" என்று கூறி நட்ராஜிற்கு விஜய ராகவன் ஊக்கமளித்து வந்தார். இருந்தும் மகனின் அதிவேக வளர்ச்சியைக் கண்டு அவர் வியக்கத் தயங்கவில்லை.



லெப்டினன்ட்டாக ராணுவத்தில் சேர்ந்த நட்ராஜ் பதவியுயர்வுகள் பல பெற்று கர்னலாக உயர்ந்ததில் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்த விஜயராகவன், தன் மனைவி வத்சலாவிடம் 'மை கிரேட் சன்' என்று அடிக்கடி கூறிப் பெருமைபட்டுக் கொண்டு வந்தார். இதனிடையே நட்ராஜிற்கு அனீஷ் என்ற மகனும், பூஜா என்ற மகளும் பிறந்தனர். குழந்தைகள் பிறந்த சமயத்தில் கூட நட்ராஜ் அருகே இருக்கவில்லை. பணி நிமித்தமாக சென்றிருந்தார். தனக்கு அருமையாகக் குழந்தைகள் பிறந்த போது கூட, தாம் அருகில் இருக்கவில்லையே என்று வருந்தாமல் தாய் மண்ணிற்குக் கடமையாற்ற சென்று விட்டார்.

அவர் ராணுவத்தில் செய்த சேவைகளில் பஞ்சாபில் நடந்த ராணுவப் பணிக்காக பெற்ற சேனா மெடல் குறிப்பிடத்தக்கது. மிலிட்டரி அகாடமியில் வெள்ளி மெடல் வாங்கியுள்ளார். நாகாலாந்தில் நடந்த இராணுவப் பணியில் இதே போல் தீவிரவாதிகளை ஒடுக்க முயன்ற சமயத்தில், அவருக்கு 'கீர்த்தி சக்ரா' விருது, மயிரிழையளவு பாயின்ட்டுகளில் கைவிட்டுப் போயிற்று. ஆனால் இன்று நட்ராஜ் தீவிரவாதிகளை கொன்று, சுட்டு வீழ்த்தியுள்ள நிலையில், 'அசோக் சக்ரா விருது' அவருக்குக் கிடைக்க வாய்ப்புள்ளது.

லெப்டினன்ட் கர்னல் நட்ராஜின் தந்தை பிரிகேடியர் விஜயராகவன் இதே கார்கில் பகுதியில் மூன்று வருட காலம் பணிபுரிந்திருக்கிறார். அது மட்டுமல்ல, சிம்லா ஒப்பந்தப்படி எல்லைக்கோடு வரையப்பட்டபோது, லெப்டினன்ட் ஜெனரல் பகத் அவர்களின் குழுவில், அவருடன் இணைந்து பணிபுரிந்தவர்களில் பிரிகேடியர் விஜயராகவனும் ஒருவர். "அப்போது கனவில் கூட நினைத்துப் பார்க்கவில்லை இந்த எல்லைக்கோட்டை பாதுகாக்க என் மகன் தன் உயிரைக் கொடுப்பான் என்று!" என்று பெருமிதம் கலந்த வருத்தத்துடன் கூறுகிறார் பிரிகேடியர் விஜயராகவன்.

பிரிகேடியர் விஜயராகவனுக்கும், அவர் மனைவி வத்சலாவிற்கும் நட்ராஜ் ஒரே மகன். உடன் பிறந்தவர் ஒரு சகோதரி. தன் ஒரே மகனை எல்லைக்கோட்டினை தாண்டி வந்த தீவிரவாதிகள் சுட்டுக் கொன்று விட்டதைக் கேட்டு, இவர்கள் மனம் என்ன பாடுபட்டிருக்கும்? சூழ்நிலையை விளக்குகிறார் பிரிகேடியர்...

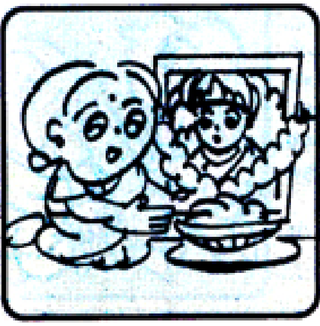
"அன்று ஜூன் மாதம் 25-ம் தேதி காலையில் பக்கத்திலிருந்த கடைக்கு நான் சாமான் வாங்கச் சென்றிருந்தபோது நாங்கள் வாழும் சாந்தி காலனிவாசியான லெப்டினன்ட் கமாண்டர் ராஜாராம் என் பின்னே வேகமாக ஓடி வந்து,

"தங்கள் பெயரை முழுமையாக இன்ஷியல்களுடன் கூறுங்கள்" என்றார்.

நான் கூறியதும், "உங்களிடம் தெரிவிக்க என்னிடம் மிகச் சோகமான செய்தி வந்துள்ளது. இராணுவப் பணியில் கார்கில் பகுதியில் தங்கள் மகன் நட்ராஜ் விஜயராகவன் தீவிரவாதிகளுடன் நடத்திய தாக்குதலில் வீர மரணம் அடைந்துள்ளார்" என்றார்.

ஒருகணம் இருண்டு விட்ட மாதிரி தோன்றியது. அடுத்தபடியாக என் மனைவிக்கு இந்த 'விவரத்தை எப்படி எடுத்துக் கூறப் போகிறோம் என்ற கவலையில் நேரே டாக்டரிடம் சென்று தூக்க மாத்திரை வாங்கிக் கொண்டு வீட்டுக்குச் சென்றேன். அதற்குள் இராணுவ அதிகாரிகள், இராணுவ வாகனத்தில் வந்து என் மனைவியிடம் விஷயத்தைக் கூறி விட்டனர். இராணுவ அதிகாரிகள் கற்றியிருந்த நிலையும், அவர்களது சீருடையும் அவளுக்கு இந்தத் துக்கத்தைத் தாங்க ஓரளவிற்குத் தெம்பைத் தந்தன. அதுதான் இந்தச் சீருடையின் மிகப் பெரிய மகத்துவம்.

நாங்கள் இருவரும் இராணுவ வாழ்க்



ஆடிமாதம் வந்தாலே அம்மனுக்குக் கொண்டாட்டம். அதிலும் வெள்ளிக் கிழமை புட்டு நைவேத்தியம் விசேஷம். நாம் இந்த தடவை பம்பாய் ரவையில் புட்டு ஈஸியாக செய்யலாம். ரவையை சிவக்க வறுத்து கொட்டிக் கொண்டு மஞ்சள் தண்ணீரில் ரவையைப் பிசிறி வெள்ளைத் துணியில் போட்டு மூட்டை கட்டி குக்கரில் ஆவியில் வேக வைக்கவும். பிறகு வெல்லப்பாகு வைத்து ரவையைக் கொட்டிக் கிளறி தேங்காய் முந்திரி பருப்பு ஏலக்காய் போட்டுக் கிளறவும்.

– சித்ரா

கையையே வாழ்வின் பெரும்பகுதி வாழ்ந்து விட்டோம். எஞ்சியிருக்கும் நாட்களை எங்கள் மகனின் வீரச் செயல் தந்த பெருமையில் கடத்தி விடுவோம். ஆனால் எங்கள் மருமகள் சுபத்ராவும், அவர்களது குழந்தைகள் அனீஷும் (9 வயது) பூஜாவும் (2 வயது) மிகவும் சிறியவர்கள். வாழ்வில் பல வெற்றிகளைக் காண கனவுக் கோட்டைகளைக் கட்டியவர்கள். இன்று அவை இடிந்து சிதிலமடைந்து விட்ட நிலையில், அவர்கள் தைரியத்துடன் வாழ்ந்து காட்ட, அந்தக் கனவுகள் நனவாக இந்தியத் தாய்தான் துணை நிற்க வேண்டும்!'' என்கிறார்.



நட்ராஜின் தாய் வத்சலா மிகவும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார். "சிறு வயது முதல் எதிலும் ஒரு வேகம், அவசரம் அவனுக்கு உண்டு. ஆனால் அதே சமயம் ஒரு காரியத்தை எடுத்துக் கொண்டால் அது முடியும் வரை பாடுபட தயங்க மாட்டான். அதனாலேயே அவன் அப்பாவை விடச் சிறிய வயதிலேயே ராணுவத்தில் சேர்ந்து நாங்கள் அனைவரும் ஆச்சரியப்படும்படி துணை லெப்டினன்டாகச் சேர்ந்து கர்னலாகப் பதவி உயர்வு பெற்றான். இன்று கார்கில் போரில் தான் எடுத்த பணியைச் செய்யும் போது வீரமரணம் அடைந்துள்ளான்.

இந்த நிலையிலும் என் கணவர், "மரணம் என்பது ராணுவத்தில் ஒவ்வொரு அதிகாரியும் எப்போது வேண்டுமானாலும் எதிர்நோக்க வேண்டிய ஒன்று. நம் மகன் சாதாரணமான மரணம் அடையவில்லை. எதிரியை எதிருக் கெதிர் நின்று போராடி, மார்பில் குண்டடி பட்டு வீரமரணமடைந்துள்ளான். அவனுக்கு வீர சொர்க்கம் நிச்சயம் கிடைக்கும்'' என்று தேற்றுகிறார்.

எங்களது மகனின் குழந்தைகளும், எங்களது மகளின் குழந்தைகளும்தான் இனி எங்களது செல்வங்கள். அதுவும் நட்ராஜின் மகள் பூஜா, எனது ஒரே பேத்தி. இவர்கள் அனைவரும் என் மகன் நட்ராஜ் காட்டியுள்ள பாதையில் துணிவுடன் செல்ல நாங்கள் உறுதுணையாக நிற்போம். இவர்கள் அனைவரும் இராணுவ வீரர்களாக அல்லது இராணுவத்தில் டாக்டராகவோ, இஞ்சினியராகவோ பணிபுரிய வேண்டும் என்பதே எங்கள் இருவரின் விருப்பம்!'' என்கிறார் நட்ராஜின் வீரத்தாய் வத்சலா.

''என் வீட்டுக் குழந்தைகள் மட்டுமில்லை. இந்நாட்டு மக்கள் அனைவரின் மனத்திலும் எழுச்சி எழ வேண்டும். இன்றைய இளைஞர் சமுதாயத்தினர், நாளைய சமுதாயம் உருவாக இன்று மலர்ந்திருக்கும் குழந்தைகள். அனைவரும் நாட்டுக்குச் சேவை செய்வதை கடமையாகக் கொள்ள வேண்டும். நமக்கு என்றும் நாட்டின் அண்டை பக்கங்களிலிருந்து மிரட்டல்களும், தாக்குதல்களும் தொடர்ந்து இருந்து கொண்டு தான் இருக்கும். அதனை வீரத்துடன் எதிர்த்து தாய் மண்ணை வணங்கிக் காக்க வேண்டியது இந்திய மக்களின் கடமை!'' என்கிறார் பிரிகேடியர் விஜயராகவன்.

அன்பு என்பது பல வகைப்படும். தாய் - பிள்ளையிடம் காட்டும் அன்பு, குழந்தை பெற்றோரிடம் காட்டும் அன்பு, கணவன் - மனைவி ஒருவருக்கொருவர் காட்டும் அன்பு என பலப்பல. இங்கு பிரிகேடியர் விஜயராகவன் வீட்டில் தாய்நாட்டுக்காகக் காண்பிக்கும் அளவிலாத அன்பு வியக்கத்தக்கது. வணங்கத்தக்கது. குழந்தையாகப் பிறந்தது முதல் பெற்றோர் பாசத்துடன் வீரத்தையும் சேர்த்து ஊட்டியதால் இன்று நாடே எழுந்து நின்று அவரது அன்பு மகனை வணங்குகிறது! இந்த வீரம் செறிந்த அன்பை தன் அருமை மைந்தனிடம், தங்களது பேரக் குழந்தைகளிடம் மட்டுமல்ல, பாரதத் தாயின் ஒவ்வொரு குழந்தையிடமும் காட்ட இவர்கள் தயாராக இருக்கின்றனர்.

இந்திய மக்களான நம் ஒவ்வொருவரின் மனதிலும் இந்த வீரம் செறிந்த அன்பு மனதில் ஓர் மூலையில் உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அதனைத் தட்டி எழுப்பி நம்மைச் சுற்றியிருப்பவர் மீதும், நம் குழந்தைகள் மீதும், குறிப்

இன்ஜெக்ஷன் போட்டுக் கொள்வதற்காக டாக்டரிடம் செல்லும் பெண்கள் பலரும் கை இறுக்கமான ஃபளவுசுகளை அணிந்து செல்லு கிறார்கள். அது தவறு. இதனால் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட வாய்ப்புண்டு. அதனால் லூஸான ஃபிளவுசுகளை அணியுங்கள் (அ) இடுப்புக்குக் கீழே ஊசி போட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

– மித்ரா முரளிதரன்



என் உயிர்த் தோழர்!

திருமதி சுதா ரகுநாதன்: (இசைக் கலைஞர்)

"நாம் எந்த விதமான தயக்கமோ சங்கடமோ கூச்சமோ இல்லாமல் பழகுவது ஒரு ஃப்ரெண்டிடம் தான். நட்பு என்று பார்த்தால் எனக்குப் பலர் இருக்கிறார்கள். ஆனால் என் ஃப்ரெண்ட்ஸிடம் நான் எப்போதுமே என் சந்தோஷத்தை மட்டும்தான் பகிர்ந்து கொண்டிருக்கிறேன்.



என்னுடைய துக்கத்தையும் பகிர்ந்து கொண்டிருக்கிறேன் என்று சொல்ல வேண்டும் என்றால் அது என் கணவருடன்தான். என்னுடைய சந்தோஷம், துக்கம், மனதில் எழும் சந்தேகம் எல்லாவற்றையும் என் கணவருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுவேன். எந்த விதமான சூழலாக இருந்தாலும் அதைக் கடப்பதற்கு என் கணவர் இருக்கிறார் என்ற தைரியமே போதும்.



கஷ்டமான சந்தர்ப்பங்களில் பெரும்பாலும் அவர் கூறுவதே சரியாக இருக்கும். என் அந்தரங்கமான சிநேகிதத்திற்கு வேறு நட்பு வேண்டும் என்று வெளியுலகில் தேடுவதற்கு அவசியமே வைக்கவில்லை ரகு. என் மிகவும் நெருங்கிய நண்பர் அவர்தான்.

ஆனால் நான் ஒன்று மட்டும் கூற விரும்புகிறேன். நட்பு என்று பார்த்தால் ஒரு ஆணும் பெண்ணும் நல்ல நண்பர்களாக இருக்க முடியும். இதை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப் பக்குவம் சமுதாயத்திற்கு வரவேண்டும்.

ஆண் நண்பர்கள் சாதாரணமாக நம் அந்தரங்க விஷயங்களைத் தோண்டித் துருவிக் கேட்பதில்லை. நாம் சொன்னதைக் கேட்டுப்பாங்க. என்னுடைய ஒரு நண்பர் வெளிநாட்டில் இருக்கிறார். 'சுதா! உன்னைப் பத்தி நினைச்சுண்டேன். பேசணும் போல இருந்தது" என்று திடீரென்று போன் பண்ணுவார். மனது சட்டென்று விரிந்து சந்தோஷம் அடைகிறது, இப்படி நண்பர்கள் அவ்வப்போது நம்முடன் தொடர்பு கொண்டால்.

நட்பு என்பது எந்தவிதமான எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் எளிமையாக இருக்க வேண்டும். பார்க்கப் போனால் இப்போதெல்லாம் நம் குழந்தைகளும் நமக்கு நல்ல நண்பர்களாக உருவாகலாம். தோழமை ஏற்பட்டால் தலைமுறை இடைவெளி குறைந்து விடும். நட்பு என்னும் அற்புதமான பந்தத்தின் அருமையே வாழ்க்கைக்கு ஒரு அர்த்தம் கொடுத்து வசந்தத்தை வரவழைப்பது தான். நல்ல நண்பர்கள் இருக்கிறார்கள் என்ற நினைப்பே வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கு ஒரு ஊக்க சக்தி.

பாக எல்லையில் நமக்காகப் பாடுபடும் நமது சகோதர வீரர்கள் மீதும் காட்ட வேண்டியது நம் கடமை. நம்மில் பலர் இதைக் காட்டிக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். அதனால்தான் வீரமைந்தன் நட்ராஜ் விஜயராகவனின் உடல் மீது வைக்கப்பட்டுள்ள மலர் வளையங்களில், "வீர ராகவா! நீ வீழ்த்தப்படவில்லை, விதைக்கப்பட்டுள்ளாய். உன் காலடி பின்பற்றி வீரர்களாக நாங்களும் பின்தொடர்வோம்!" என்று அன்பு வாசகங்கள் எழுதப்பட்டிருந்தன!

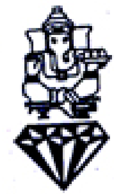
பேட்டி : எஸ். ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

எங்களிடம் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறும்
அனைவருக்கும் எங்களது வாழ்த்துக்கள்

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி

P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
102, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 4344442. TUESDAY HOLIDAY



P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்துபயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

குறிப்பு: எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் எங்களிடம் வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறுங்கள். ஒரிஜினல் கல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.



நகைக் கடைக்கு நிறைய அனுபவம் தேவை. எனக்கு 20 வருட அனுபவம் உள்ளது. P.R. ஜுவல்லரி நிறுவனம் தொடங்கி 13 ஆண்டுகள் ஆகிறது. எங்கள் கடைக்கு நிறைய வாடிக்கையாளர்கள் உள்ளனர். ஆர்டரின் பேரில் வைர நகைகள், தங்க நகைகள், வெள்ளிப் பாத்திரங்கள் சிறந்த முறையில் செய்து தருகிறோம். பரிசுப் பொருட்கள் ரூ. 50 முதல் ரூ. 10,000 வரை கிடைக்கும். அனைத்து ராசிக் கற்களும், ஸ்படிக மாலைகள், ஸ்படிக விநாயகர், ஸ்படிக லிங்கம், பவழ விநாயகர், பவழ மாலைகள், முத்து மாலைகள் அனைத்தும் கிடைக்கும்.

ராஜாக்கள் காலத்தில் இருந்தே வைரங்கள், வைடூரியங்கள், இரத்தினங்கள், நவரத்தினங்கள் உபயோகத்தில் உள்ளன. தற்போது 5 வருடமாக அனைவரும் ராசிக்கற்களை விரும்பி வாங்குகிறார்கள். எந்த ஜோதிடராக இருந்தாலும் ஒருவருக்கு இராசிக்கல் தேர்ந்தெடுக்க அவரது ராசிப்படியும், நடப்பு திசைப்படியும், என் படியும்தான் எழுதித் தருகிறார்கள். இதில் ராசிப்படி அணிவதுதான் மிகச் சிறந்தது. உதாரணமாக, நாம் கோவிலுக்குச் சென்று அர்ச்சனை செய்யும் பொழுதும், வீட்டில் நடைபெறும் ஹோமங்களின் போதும் ஜென்ம நட்சத்திரம், இராசி சொல்லித்தான் அர்ச்சனை செய்கிறோம். அதனால், அதன்படி அணிவதுதான் மிகச் சிறந்தது. அனைவரும் நவரத்தின மோதிரம் அணியலாம். மிகவும் நல்லது. இது 9 கிரகங்களின் பலனைத் தரும். 6 கிராம் தங்கத்தில் நவரத்தின மோதிரம் ரூ. 6,250/-

<u>நவரத்தினங்களின் பயன்கள், விலை விபரங்கள், அணிபவர்கள் வழிபட வேண்டிய ஸ்தலங்களின் விபரங்கள் :</u>

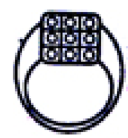
1. சூரியன் – மாணிக்கம் (RUBY) அறிவு விருத்தியாகும். நல்ல உயர்ந்த நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும். தைரியத்தையும் துணிச்சலையும் தரும். செல்வம் தரும். சிம்மராசிக்காரர்களும், சூரிய தசை நடப்பவர்களும் அணியலாம். 1 CARAT விலை ரூ. 1500/- ஆகிறது. வெள்ளியில் அணிவது சிறந்தது. 20 Centகல் வைத்து மோதிரம் ரூ. 400/- வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் சூரியனார் கோவில். தஞ்சை மாவட்டம். கும்பகோணத்திலிருந்து 12 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

2. சந்திரன் – முத்து (PEARL) ஞாபக சக்தி, செல்வம், வாக்கில் வலிமை, பலவித வசதிகள் ஏற்படும். கடக ராசிக்காரர்களும், சந்திரன் தசை நடப்பவர்களும் அணியலாம். 1 CARAT விலை ரூ. 100/-. வெள்ளியில் அணிவது சிறந்தது. 2 காரட் முத்து வைத்து மோதிரம். ரூ. 400/- வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் திங்களூர். தஞ்சை அருகில் உள்ளது.

3. குரு – புஷ்பராகம் (PUSPARAGAM) வசதி, சுபகாரியங்கள், நன்மதிப்பு, செல்வம் ஆகியவை பெருகும். தனுசு ராசி, மீன ராசிக்காரர்கள் மற்றும் குருதசை நடப்பவர்கள் அணியலாம். வெள்ளை, மஞ்சள் ஆகிய வண்ணங்களில் கிடைக்கும். தங்கத்திலும், வெள்ளியிலும் அணியலாம். 4 கிராம் தங்கத்தில் ரூ. 2300/- ஆகும். வெள்ளியில் ரூ. 400/- ஆகும். வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் ஆலங்குடி கும்பகோணத்தில் இருந்து 15 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

4. ராகு – கோமேதகம் (GOMEDAGAM) தடைபடும் காரியங்கள் நிறைவேறும். ராகு தசை நடப்பவர்கள் அணியலாம். வெள்ளியில் அணிவது சிறந்தது. 1 CARAT விலை ரூ. 250/- மோதிரம் விலை ரூ. 400/- வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் திருநாகேஸ்வரம் கும்பகோணத்தில் இருந்து 5 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

5. புதன் – மரகதப் பச்சை (EMERALD) கல்வி, செல்வம், ஞானம், ஆரோக்கியம், அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகள் ஏற்படும். மிதுன ராசி, கன்னிராசிக்காரர்கள் மற்றும் புதன் தசை நடப்பவர்கள் அணியலாம். 1 CARAT விலை ரூ. 1500/- வெள்ளியில் அணிவது சிறந்தது. 20 Cent கல் வைத்து வெள்ளி மோதிரம் ரூ. 400/- வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் திருவெண்காடு, மயிலாடு துறை அருகில் உள்ளது.



6. சுக்கிரன் – வைரம் (DIAMOND) புகழ், செல்வம், அனைத்து காரியங்களிலும் வெற்றி கிடைக்கும். துலா ராசி, ரிஷப ராசிக்காரர்கள் மற்றும் சுக்ர தசை நடப்பவர்கள் அணியலாம். தங்கத்தில் அணிவது சிறந்தது. 1 CARAT விலை ரூ. 35,000/- 5 Cent வைரம் வைத்து 4 கிராம் தங்கத்தில் மோதிரம் ரூ. 4,250/- வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் கஞ்சனூர், கும்பகோணத்தில் இருந்து சூரியனார் கோயில் வழியில் 20 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

7. கேது – வைடூரியம் (CATSEYE) வியாபாரம் பெருகும். நிறைய வருமானங்களைக் கொடுக்கும். கேது தசை நடப்பவர்கள் அணியலாம். வெள்ளியில் அணிவது சிறந்தது. 1 CARAT விலை ரூ. 1000/- 20 Cent கல் வைத்து மோதிரம் விலை ரூ. 400/- வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் பெரும்பள்ளம் (வானகிரி) மயிலாடு துறை – பூம்புகார் வழியில் தர்மகுளம் அருகில் உள்ள நாகநாதசுவாமி கோயிலில் உள்ளது.

8. சனி – நீலம் (SAPPHIRE) அறிவு, மன அமைதி, பெயர், புகழ், செல்வம் ஆகியவை தரும். மகர ராசி, கும்பராசிக்காரர்கள் மற்றும் சனி தசை நடப்பவர்கள் அணியலாம். 1 CARAT விலை ரூ. 1500/- வெள்ளியில் அணிவது சிறந்தது. 20 Cent கல் வைத்து மோதிரம் ரூ. 400/- வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் திருநள்ளாறு, காரைக்காலுக்கு அருகில் உள்ளது.

9. செவ்வாய் – பவழம் (CORAL) மனதில் துணிவு, திருஷ்டியைப் போக்கும். செல்வம் மேலும் பல நன்மைகள் கூடும். மேஷ ராசி, விருச்சிகராசிக்காரர்கள், செவ்வாய் தசை நடப்பவர்கள் அணியலாம். 1 CARAT விலை ரூ. 100/- வெள்ளியில் அணிவது சிறந்தது. 2 CARAT பவழம் வைத்து மோதிரம் ரூ. 400/- வழிபட வேண்டிய ஸ்தலம் வைத்தீஸ்வரன் கோவில். மயிலாடுதுறையில் இருந்து 14 கி.மீ. தொலைவில் வடக்கில் உள்ளது.

அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம். விலை ரூ. 400/- இதை அணிவதால் படிப்பு, ஞாபகசக்தி, வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரம், செல்வ வளம் பெருகும். நம்பிக்கை, உழைப்பு, முயற்சி செய்தால் ராசிக்கல் மோதிரம் அணிந்து 100 சதவீத வெற்றி பெறலாம். எங்களிடம் ஜாதகம் கொண்டு வந்தால் என்ன கல் போட வேண்டும் எனச் சொல்கிறோம். கட்டணம் கிடையாது. ஜாதகம் இல்லாதவர்கள் பிறந்த தேதி, நேரம் ஆகியவற்றைக் கொண்டு வந்தால் கம்ப்யூட்டர் மூலம் ஜாதகம் கணித்து தருகிறோம். கட்டணம் ரூ. 50/- எங்கு ஜாதகம் பார்த்தாலும் எங்களிடம் வந்து ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கிப் பயன்பெறுங்கள். நாங்கள் தரும் கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்தரவாதம் தருகிறோம். தபால் எழுதினால் முழு விவர பாம்லட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

ADVT.

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ For Tamil Iyer Vadama, Bharadwaja Gothram, Makam, 26/5.6½" fair complexion, M.S. Computer Science from Texas University, working in Ericson Dallas USA, seeks from decent cultured family professionally qualified (MBA, B.E, Computer Science) bride willing to settle down USA. Boy visiting India last week of September on five weeks holiday. Write with full bio-data and horoscope. Box No. 15795

■ Plastic Technology (Post Diploma) படித்து துபாயில் வேலை பார்க்கும் முப்பதாயிரம் சம்பளம் பெறும் 28 வயது நிரம்பிய இளைஞனுக்கு computer படித்த மணமகள் தேவை. தகப்பனார் பிராமணர். தாயார் முதலியார். பெட்டி எண் : 15796

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், உத்திராடம், மகர ராசி, 41/6300/- மாதம், அரசு சார்புடைய உத்தியோகம், மனைவியை இழந்தவர், 13 வயது மற்றும் 9 வயதில் இரண்டு மகன்கள் உள்ளனர். தகுந்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 15797

■ Alliance invited from non-Athreya girls for Vadama boy, Swathi, 42/5.10" M.Com., FCA, 20,000/- practising Chartered Accountant, owns flat. Subsect no bar, employed/unemployed. Box No. 15798

■ தென்கலை, ஆத்ரேயா, உத்திரம், 27/5.4" B.Com., C.A. appeared, 3500/- நல்ல நிறமுள்ள, தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் அக்கவுண்டன்டு பையனுக்கு, பெண் தேவை. பணியில் இருப்பவர்கட்கு முன்னுரிமை. வடகலை சம்மதம். பெட்டி எண் : 15799

■ Iyer, B.Com, Brahacharanam, Swathi, Sankruthi, 39/5.6"/3000/- innocent issueless divorcee, own business, own house, Delhi based, seeks simple employed/unemloyed divorcee/widow without encumbrance. Reply with horoscope. Box No. 15800

■ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரம், உத்திராடம், வயது 33/3000/- +2 படித்த புதுவையில் வேலையில் உள்ள வரனுக்கு வேலையில் உள்ள அல்லது வேலை பார்க்கும் தகுதியுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 15801

■ Vanniyakula Kshatriya boy, Hastham, 40/168/5000/- SSLC employed in United India Insurance, having two own houses, seeks good looking girl from a decent family. Reply Box No. 15802

■ Vadama, Haritha, Punarpoosam boy, age 42, B.Com, fair, good looking, Ltd. Co., seeks suitable alliance. Subsect no bar. Box No. 15803

■ அரசு பணி மற்றும் சிறிது வசதி உள்ள இந்து முதலியார், வயது 4.6.1951, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. இவருக்கு விந்தில் உயிர் அணுக்கள் குறைபாடு காரணமாக குழந்தையுள்ள விதவையான அரசில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. சாதி, மதம், குழந்தையின் வயது பேதம் இல்லை. முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 15804

■ Vadamal, Srivatsa, Swathi, 32/180, handsome, decently employed in Singapore, seeks fair, tall, beautiful, professionally qualified from respectable family. Reply with horoscope. Box No. 15805

■ Vadama, Srivatsa, Revathi, graduate, doing PG Dip in Marketing, 42/170/7000/- young looking, fair, Manager, Limited Company, Bangalore. Own family house, Chennai. Respectable family. Employed/unemployed. Contact Ph. 8240797. Subsect no bar. Box No. 15806

■ Pillai, DME, 30/169/7000/- Ayilyam 2nd, public sector employed, seeks Ambalakara/Saiva Vellala Pillai/Muthuraja, edcuated, fair, family girl. Correspond with bio-data and horoscope. Box No. 15807

■ Iyer, Brahacharanam, Revathi, Koundinya, 33/165, B.A., Assistant Section Officer, Secretariat, 8500/- seeks employed girl. Reply with horoscope. Box No. 15808

■ Naithruba Kashyabam, Vadamal, Bharani, 30/170 (M.Com) owns flat, employed Abu Dhabi, coming November. Alliance from graduate, Chennai based, Govt/well employed girls with horoscope invited. Box No. 15809

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், ரோகிணி (பி.எஸ்ஸி) 31/6'/5000/- சொந்த வீடு, சென்னையில் உள்ள பையனுக்கு +2/பட்டம் படித்த பிராமண குலத்தைச் சேர்ந்த அழகுள்ள 24 வயதிற்கு உட்பட்ட நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. போன் : 4752475. பெட்டி எண் : 15810

■ Alliance invited from non-Garga, Vadama, good looking graduate, employed girls for B.Com, Vadama, Garga, Thiruvadarai, 42 years employed Pune. Box No. 15811

■ Gavara Naidu, 28, Ayilyam, B.Sc., PGDCA, (MCA), Rs. 7000/- + perks, Scientist in Foreign Co., Chennai, seeks good looking graduate girl preferably working. Apply with horoscope and family details. Box No. 15812

■ Brahmin bachelor, 41/165/X/3000/- self-employed, propertied, affluent, left leg disabled by polio, self-reliant, independently mobile, seeks Brahmin spinster, issueless widow, legal divorcee. Phone : 4842207. Box No. 15813

■ Vadamal, Koundinya, 30/175 cms, well employed, handsome looking boy with clean habits, seeks good looking graduate girl below 26 years of age. Reply

அறிவிப்பு

திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

with horoscope and details. Box No. 15814

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், சதயம், 34/166 செ.மீ. 10,000/- M.Sc., M.Phil, படித்து MNCயில் Manager ஆக பணிபுரியும் வரனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 15815

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், எம்.ஏ., பி.எட், 37/163 செ.மீ. 5000/- தனியார் பள்ளி ஆசிரியருக்கு அழகிய, சிவந்த நிறமுள்ள பிராமண பெண் தேவை. கல்வி, நகை, வரதட்சிணை தேவையில்லை. ஜாதகம், விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15816

■ மாத்வா, கன்னடம், வசிஷ்ட கோத்திரம், பளகநாடு, உத்திரட்டாதி, 26, 180 செ.மீ. B.E. (Comp.) Software Engineer, Bangalore, தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் நல்ல ஊதியம் பெறும் மணமகனுக்கு பட்டம் படித்த, நல்ல நிறமுள்ள, உயரமான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 15817

■ Vadama, Koundinya, Thiruvonam, 1972/170 good looking, software engineer USA doing partime MS, seeks alliance from fair, beautiful girl graduate, professionals, 22/23, 5.2" to 5.5". Respectable family. Subsects acceptable. Box No. 15818

■ Iyer, Asthasahasram, Vathula, Thiruvadirai, 32/5.3" 7000/- graduate, Essar Cell phone, Karnal, Haryana, seeks alliance preferably qualified/employed girl in Central Govt. transferable job. Reply with horoscope and family details. Box No. 15819

■ Iyer doctor, Uthiram, Koundinya, Brahacharanam, 34/163 cms, consultant, MD fair, handsome, young looking, seeks fair, good looking employed bride below 29. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 15820

■ ஐயர், பிரஹசரணம், மௌத்கல்ய கோத்திரம், (உத்திரட்டாதி) வயது 39, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. உயரம் 5¼" நற்பழக்கம் உடையவர், உள்ளூரில் தனியார் துறையில் 3000/- மாத வருமானம், சொந்த வீடு, தாயார் மட்டுமே உண்டு, ஓரளவு படித்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஏழைப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கௌரவமாக திருமணம் செய்து கொடுத்தால் போதும். ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் தேவை. பெட்டி எண் : 15821

■ Alliance for Vadamal, Srivatsam, Kettai, 31/175, graduate, 18,000/- Marketing Executive MNC Mumbai, having chevvai dosham from Iyer girls, graduate, 26 to 28/160 cms minimum, employed. Reply horoscope. Box No. 15822

■ ஆத்ரேய கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், 35 வயதுடைய சாதாரண குடும்பம், புரோகிதம் பார்க்கும் பையனுக்கு சாதாரண குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 30 வயதுடைய பெண் தேவை. எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 15823

■ அய்யர், 36, நிறைவான பணியில் மற்றும் வருமானத்தினை உடைய, சகோதரியுடன் வெளிநாட்டில் வசிக்கக் கூடிய பெண் குழந்தையுடைய தாரமிழந்த நபருக்கு எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லாத பரந்த மனப்பான்மையுடைய விதவை அல்லது விவாகரத்தான 35 வயதிற்குட்பட்ட வாழ்க்கை துணை தேவை. பெட்டி எண் : 15824

■ Suitable alliance for Koundinya, Pooradam, 25/165 cms, BE software professional Iyer boy. Please send horoscope and family particulars to Box No. 15825

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூரட்டாதி 4ம் பாதம், மாநிறம் 35 மாநிறம் 170 செ.மீ. உயரம் பி.காம் தனியார் கம்பெனியில் உதவி அக்கௌண்ட்ஸ் அதிகாரி ரூ. 7000/-. வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 15826

■ வடகலை ஐயங்கார், கௌசிக கோத்திரம், பூரம் நட்சத்திரம், பி.காம், 5.10" சொந்தமாக தொழில் செய்யும் 32 வயது பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, படித்த, வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15827

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரம், 31 வயது, 162 செ.மீ. பி.ஏ., டி.சி.ஏ, தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை மாத வருமானம் ரூ. 3000/- தெய்வ பக்தியுள்ள, வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 15828

■ வன்னியர், திருவாதிரை 4ம் பாதம், 28/170 செ.மீ. DME, Executive, Orchid Pharmaceuticals, Chennai, 9100/- பூர்வீகம், நெய்வேலி, வரனுக்கு 25 வயதிற்குள் அதே இனத்தில் பட்டதாரி பெண் தேவை. போன் : 2323659. பெட்டி எண் : 15829

■ Iyer, Vadamal, Vadoolam, Tiruvonam, B.Com, 26/5.8" LIC, 5000/- boy polio affected left leg, able to walk freely, seeks suitable alliance. Box No. 15830

■ Iyer, Ashtashasram, Thiruvadirai, 34/5.5" B.Com (NIIT) Sr. Manager, MCS Ltd., Mumbai, Rs. 12,000/- seeks graduate employed girl, subsect no bar. Parents Chennai. Apply with horoscope. Box No. 15831

■ Brahmin, Gurukkal, 29/170/9000/- M.Com (MBA) Kashyapam, Punarpoosam, widower, having 8 months old daughter, seeks alliance from educated girl. Interested may please contact S. Muthukumar (044) 6285631/6285632 (10 a.m. to 6 p.m. on week days) Box No. 15832

■ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Moolam 2nd padam, 33/175 cms Rs. 9000/- M.Sc., FIII, Insurance employee, seeks suitably qualified/employed girl. Subsect no bar. Phone : 0416 - 244084. Box No. 15833

■ Tamil Iyer, Vadamal, Vadoolam, Uthiram, Ph.D., 27/5.11" Scientist presently at Indian Agricultural statistical Research Institute, New Delhi, seeks post graduate employed bride. Subsects acceptable. Reply with horoscope. Box No. 15834

■ Iyer, Bombay based only son Vadamal, Srivatsa, Thiruvonam, 31/5.5"/10,000/- B.Sc., Plant Operator Multinational company, seeks employed/unemployed

திருமணமலர் - விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 250/- அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/09/1999. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காட்டுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

bride. Send horoscope with details to Box No. 15835

■ Vadamal, Athreya, Punarpoosam, 30 years, 5.5" B.Sc., employed at abroad in Petrochemicals, seeks suitable home loving girl. Box No. 15836

■ Iyer, Vadamal, Vadula, Pushyam, 40/170/12,000/- p.m. PGDIP, smart, good looking, bachelor, seeks fair, slim, beautiful graduate, employed bride, transferable job preferred. Reply with horoscope. Box No. 15837

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Uthirattathi, handsome bramachari, 37/4,600/- plus, B.A., PGDMM, good looking, clean habits, own flat, respectable family. Employed reputed firm in Chennai, seeks employed girl. Reply with horoscope. Box No. 15838

■ Alliance invited for Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Anusham, bachelor, 35/B.Sc./11,400/- plus, executive private limited company, good looking, smart, own flat, respectable family from employed girls. No demands. Horoscope with bio-data. Box No. 15839

■ Palghat Iyer, Koundinya, Vadamal, Vishakam, 36/5.11" B.Com, with post gradute diploma in management Mumbai based Central Govrenment employee, seeks graduate girl. Reply with horoscope to Box No. 15840

■ Vadama, Kousikam, Pooram, 32/165 cms, P.G., Bank Officer doing CAIIB, MBA, seeks graduate/P.G./employed/unemployed girl. Ph. 0451 - 426269; 044 - 4996533; 4994130; 5511530. Box No. 15841

■ மாத்வா, பளகநாடு கன்னடம், விஸ்வாமித்ரா, மூலம் (28) 5.7" C.A., ICWA வெளிநாட்டு ஆடிட் கம்பெனி சென்னையில் வேலை. தகுந்த மாத்வா C.A., டாக்டர் முதுகலை பட்டம் பெற்ற நல்ல நிறமுள்ளவள் தேவை. பெட்டி எண் : 15842

■ Employed girl for employed boy Ph.D., 32, 158, Pooram, Srivatsa, decent salary. Father, Sathatha Srivaishnava, mother Iyer. Subsect acceptable. Phone : 4339598. Box No. 15843

■ Telugu Velanadu Brahmin, Chennai settled very respectable and wealthy family, seeks alliance from smart, beautiful, fair, girls for their son graduate, own business, v. fair, 25 yrs, 5.10" Bharadwaja, Hastha. Subsects considered. Financial status no bar. Contact 5331463 Chennai. Box No. 15844

■ கௌசிகம், வடமாள், ஐயர், 27 வயது, 175 செ.மீ. B.E. (Comp) அமெரிக்காவில் வேலை H1 visa, ஆண்டு வருமானம் 65,000 யு.எஸ். டாலர். Very fair, பட்டப்படிப்பு படித்த அழகான நல்ல குடும்பப் பெண்கள் ஜாதகத் துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15845

■ Alliance invited from graduate employed/unemployed girl for Coimbatore based Vadama, Bharadwaj Iyer, Revathi, 45/156, M.Com/PGDBM officer. Divorcee without encumbrance. No issue. Horoscope not must. Box No. 15846

■ Delhi based Iyer Brahacharanam, Athreya, Pooram, 33/180/10,000/- seeks homely girl. First marriage unconsumated legal divorcee. Subsects no bar. Reply with horoscope. Box No. 15847

■ Alliance for Iyengar, Naithrua Kashyapa, 29/178, BE, Manager, Public Ltd. Co., Delhi. Earlier marriage. 3 months, divorced by mutual consent. Legal divorcee. Clean habits, Iyers welcome. Reply Box No. 15848

■ Iyer, Ashtasahasram, Haritham, Hastham, B.Sc., 28/5.4" fair, bank clerk, Rs. 5000/- seeks good looking graduate employed Central/State Govt./Bank/LIC (transferable to Bangalore) girl. Subsect no bar. Call R.H. Krishnan 080 - 3372465. Contact Box No. 15849

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Uthirattathi, 31/178/MS green card holder USA boy seeks girl above 24/160 studying/working in USA. Subsect no bar. Contact 044 - 8586330. Box No. 15851

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூராடம் நட்சத்திரம், தனியார் கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 10,000/- வருமானமுள்ள (பி.காம்) 41 வயதான, 5.4" உயரமுள்ள வரனுக்கு வேலைக்கு போகாத 30 - 35 வயதுள்ள மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 15852

■ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Chitirai, Bank Officer, B.Sc., CAIIB, 35/5.10" 14,000/- p.m. owning a house at Chennai, seeks graduate, unemployed spinster with good family background. Subsect no bar. Box No. 15853

■ Alliance invited for Iyer boy Vadoola, Astasahasram, 36/5.10" diploma holder, computer hardware business, Rs. 20,000/- Reply with horoscope. Box No. 15854

■ Iyer, Vadamal, Vadoolam, Hastham, 46, 5.4" Rs. 4,500/- bachelor graduate, Sales Executive private limited, Chennai, seeks graduate, very well employed public sector limited, Government, Bank, MNC. Divorcees acceptable. Widows excuse. Family details, horoscope to Box No. 15855

■ Telugu Yadava, Pooram, 28/185/BE software professional employed USA, seeks suitable well qualified,

fair, good looking girl from same caste. Boy visiting Bangalore December '99. Apply with bio-data, horoscope. Box No. 15856

■ Iyer, Vadama, Srivatsam, Moolam, bachelor, 41/168/10,000/- reputed firm, owns flat/plots, seeks graduate employed/unemployed bride upto 38. Box No. 15857

■ ஐயர், தமிழ் ப்ரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், பூராடம், 29/192 செ.மீ. எம்.எஸ்ஸி (கம்ப்யூட்டர்) தனியார் நிறுவனத்தில் சாப்ட்வேர் பணியிலுள்ள (தற்போது அமெரிக்காவில் வேலை) வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான நல்ல உயரமான PG படிப்பு படித்த பெண் தேவை. ஜாதகம், விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15858

■ Fair, beautiful, young looking spinster/widow for Tamil Iyer Chennai, 40/165 wealthy, holding powerful occupation, Bharadwaja divorcee without encumbrance. Send horoscope, family details. Box No. 15859

■ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காசியப கோத்திரம், திருவோணம், 36, தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும், போதுமான வருமானம், சொந்த வீடு, வசதியுள்ள வரனுக்கு, நல்ல குடும்பப்பாங்கான ஏழைப்பெண் தேவை. வரதட்சணை ஏதுமில்லை. பெட்டி எண் : 15860

■ Iyer, Brahmin, Swathi, Vadoolam, age 43, 5.7 feet, bachelor, PUC, 5000/- private, seeks employed girls. Send horoscope. Box No. 15861

■ Palghat Iyer, Vadama, Revathi, B.Com, 35/5.4" 6000/- own house, heart operated before 22 years, now healthy, fit for marriage, seeks suitable bride. Simple marriage. Ph : 4339437. Box No. 15863

■ திருச்சியை சேர்ந்த சைவ வெள்ளாள பிள்ளை, 32/5.7", பி.காம், அஸ்வினி, சுயதொழில், வசதியான மணமகனுக்கு திருச்சி மற்றும் அருகாமை மாவட்டங்களில் இருந்து பட்டம் பயின்ற வேலையிலுள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15864

■ Iyer, Vadama, Kousikam, Punarpoosam, 30yrs, old divorcee, marriage short lived. Legally dissolved, seeks graduate, Brahmin bride. Divorcee/widow excuse. Interested parties prefering a simple, early marriage. Contact with horoscope, bio-data. Box No. 15866

■ Vadamal, Kousikam, Poosam, 35/5.11" very fair, B.Sc., M.A., B.L., PGDCA, D.Com, employed Washington, computer programmer boy seeks alliance, good looking, computer graduate. Visiting India January. Apply with horoscope. Ph. 4861811. Box No. 15867

■ பிரஹசரணம், சாண்டில்யம், புனர்பூசம் 2ம் பாதம், 29/169/8000/- மத்திய அரசு பணி. வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15868

■ Iyer, Brahacharanam, Garge Gothram, Mirugasheersham, B.Com., ICWA (inter), 5.7 ft. 5000/- p.m. accountant, pvt. firm, 29 years, good personality, seeks alliance from suitable Iyer girls. Subsect no bar. Box No. 15869

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaja Gothram, Purattathi, 32 years, B.E. (Mech.) 165 cms, about 4 lakhs per annum, well settled family business last 35 years. Affluent, owns properties in city. Seeks fair, slim, home loving graduate/CA/Computer/Engineering. Box No. 15870

■ Vadamal, Kousikam, Avittam, 34/172/30,000/- B.Com., PGDCA, System Supervisor, Riyadh, Saudi, seeks working girl (pvt.) 26 - 29 yrs. from middle class family. Nurse/teacher preferred. Marriage Sep. '99. Box No. 15871

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திராடம், 27/5.11" B.Tech., மதுரா ரிஃபைனரியில் (I.O.C.) இன்ஜினியர், மாத வருமானம் 10,000க்கு மேல். இந்த வரனுக்கு பட்டதாரியான, குடும்பப்பாங்கான, 23 வயதுக்குள் அதே பிரிவில் மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். போன் : 6501557 (044). பெட்டி எண் : 15872

■ Non-Bharadwaja Iyer, home loving, pleasant bride India/abroad, MBBS/BE/MCA/equivalent post graduate without complex preferably Rohini star for only son Brahacharanam, Uthirattathi, 27/168 cms, 7000/- plus perks, B.E. (Electrical) Karaikudi, willing to settle abroad. Avoid Uthirattathi, Poosam, Anusham, Bharani, Pooram, Pooradam, Mrigaseersham, Chithirai. Only daughter settled abroad. Sai devotee parents-in-law desire to shower affection on would-be daughter-in-law. Subsects/employment/non employment/affluency/otherwise no bar. No demands. Simple marriage. Advertisement for selection. Reply Box No. 15874

■ Alliance invited from respectable family for Vadamal, Kousika, Moolam Iyer boy, 39, M.Com, PGDCA self employed and settled near Palghat. Simple and early marriage. Reply with horoscope and bio-data to Box No. 15875

■ Wanted bride, preferably Keralite, fair, slim, good looking, home loving, god fearing, domestically well trained for boy, Bharadwajam, Thiruvonam, B.Com, 42 years (but looks very young) 5.6" fair, slim, handsome, healthy, innocent-divorcee immediately after marriage without encumbrance. Employed in Gulf with a good salary with family accomodation. Horoscope not particular. No demands. Spinsters/innocent divorcees/widows without encumbrance will also be considered. Subsect no bar. Simple and early marriage. Contact with horoscope and details. Box No. 15876

■ வடகலை, ஹரிதம், மிருகசீர்ஷம் 2ம் பாதம், 37, பட்டதாரி, தனியார் D.T.P. 4000/- விவாகரத்தானவர், படித்த உத்தியோகத்தில் உள்ள பெண் தேவை. சென்னையை சேர்ந்தவராக இருத்தல் நலம். வரதட்சிணை வேண்டாம். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 15877

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், அனுஷம், வயது 34, தனியார் நிறுவனப் பணி, ரூ. 4000/- மாதம் சம்பளம் வாங்கும் பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். திரு. ஸ்வாமிநாதன், 25, பாபு ராஜேந்திர பிரசாத் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், வாதூலம், பூராடம், 28/165 செ.மீ. SSLC., ITI, Welder தனியார் நிறுவனம் ரூ. 3000/- மாத சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு, தகுந்த படித்த வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். R. Ramachandran, 65, Nehrunagar (Near Glass Factory) Thiruvottiyur, Chennai - 600 019

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

Tanjore, Vadama, Vathoola, Punarpoosam, 31/5.9"/ 000/- plus ITI (Draftsman) helps mechanical ICF ailways) only son, owns house, seeks graduate nployed bride from respectable family. V. Ramaithan, 1646, 16th Main Road, Anna Nagar, Chennai 500 040. Phone : 6269557.

Bangalore based MBA working in a private sector Director having interest in Stock-Market (investnent banking) and also in ABC Cafe Coffee-Day Amalgamated Beans Coffee). Tamil Brahmin, adama, Bharadwaja, Revathi, fair groom, 1966/180/),000/- p.m. Parents invite alliance from convent ducated graduate unemployed bride of good natured nd sociable from respectable and affluent Tamil fam-. Send horoscope details. Subsect Brahacharanam cceptable. Venkataramani, 104, Pooja Apartments, 2, Vittal Mallaya Road, Bangalore - 560 001. Ph: 275029, 2273527.

■ Thengalai, Sandilyam, Mrigasirisha, 38/5.5" PUC ip. Garment Production, private firm, Rs. 3000/- roduction Supervisor own flat, slight handicap in ght leg, not distinctly visible. SSLC/PUC employed/ illing to work girl required. Vadagalai/Iyer acceptble. Contact: R. Srinivasan, 192-A, 16th Cross, 6th lain, B.T.M. II Stage, Bangalore - 76. Ph: 6689496.

■ Tanjore Vadamal, Athreya, Poorattathi, 27/6.2" 3,000/- DME (AMIE) Oracle, Engineer, Multinational, eeks beautiful graduate, B.Ed., girl 5.5". Apply with oroscope, bio-data to Krishnamoorthy, 29, Sunrise ark Tenements, Drive-in Road, Ahmedabad - 380 054. hone : 6404235.

■ பிரஹசரணம், தேவராஜ கோத்திரம், பரணி, 30/ 70 செ.மீ./+2 பாஸ், சிகப்பு நிறம், 6000/- doing .V.Sales & Service, Office Mount Road, வலது கை றிவு. நிரந்தர வருமானத்திற்கு வழி செய்யப்பட்டுள் rது. பெண் தேவை. K.S. Balakrishnan, 3/142 A, East Coast Road, Vettuvankeni P.O. Chennai - 41.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி, 37/165/ பி.எஸ்ஸி, தனியார், சுயதொழில் ரூ. 5000/- வரனுக்கு ணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். R. Ramesh, Plot No. 110, I Street, Rajaji Nagar, Madipakkam, Chennai - 600 091.

■ Iyer, Vadama, Kousika, Poorattathi, 44/5.3"/SSLC, 000/- business, issueless divorcee, widows accepted. Simple marriage. Brother Uthirattathi, 36/5.5"/SSLC/ 000/- business (chevvai dosham). K.R. Bhagyaakshmi, No. 119, 5th Cross, Jayanagar, Ist Block East, Bangalore - 560 011.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், புனர்பூசம், 29/165 செ.மீ. சுய தொழில், வசதியுள்ள வரனுக்கு ல்ல குடும்பப்பாங்கான, சுமாராகப் படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். சீனிவாசன், ரிடையர்டு பாஸ்ட் மாஸ்டர், குரும்பல் அக்ரஹாரம், மணலி ஞ்சல், திருத்துறைப்பூண்டி தாலுகா - 610 210.

■ வீரகொடி வெள்ளாளர், இனத்தைச் சார்ந்த சித்திரை, 8/5¼ அடி, பி.காம்., (எம்.காம்.) 3500/- தனியார் துறையில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, இதே இன பட்டதாரி பெண் தேவை. போன் : 4985483. எம். சொக்கலிங்கம், நெ. 12, பிரசன்ன விநாயகர் கோயில் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

■ Naidu, software engineer, USA, B.E./25/160, Visakam, seeks suitable bride, M.Sc., computer MCA, B.E., computer. Send horoscope. R. Narayanaswamy, B-14, Anna Nagar, Kulithalai - 639 104. Phone : 23416.

■ Thengalai Iyengar, Nythrupakashyapam, Hastham 4th, 38/5.3"/8,200/- BA working at Chennai, seeks employed girl. Subsect no bar. Contact Bharath, A-4, Adhithya, 29th Street, Thillia Ganga Nagar, Chennai - 600 061. Ph : 2313188.

■ Brahacharanam, Haritha, Thiruvonam, 38, Central Government, 10,000/- require decent, good looking, emplyed or unemployed girl. Contact V. Ramkumar, 26/5, B.V.R. Nagar, (Near AG's Colony), Alwarthirunagar, Chennai - 87. Ph . 4864570.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், சித்திரை, கவுண்டின்யம், 28/ 5.10"/பி.எஸ்ஸி/6000/- தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் வேலை செய்யும் வரனுக்கு தகுந்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. என். சுப்ரமணியன், 31, காயத்ரி நகர், ஹஸ்தினாபுரம், சென்னை - 600 064.

■ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், கன்வ கோத்திரம், (1) கிருத்திகை, வயது 32, சொந்த தொழில் மாத வருமானம் 4000/-; (2) உத்திராடம், வயது 31, தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும், வருமானம் 7000/- பையன்களுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. G.S. பத்மா சுந்தரம் (Ex. MC), 22, உஷா நகர் முதல் தெரு, உள்ளகரம், சென்னை - 91.

■ Vadama, Koundinyam, Visakam, B.Sc., M.A., 31/180/ 6000/- working in bank, seeks employed/unemployed housewife. Subsect no bar. Boy widower, first wife died within one year after marriage due to cancer. No issues. Contact Ramani, 469, Phase II, Sathvachari, Vellore - 632 009. Phone : (0416) 252759.

■ Thanjavur Saiva Pillai, 31/170/B.Com, Moolam 3rd padam, employed in Central Govt. office in New Delhi, having Govt. quarters, earning Rs. 6000/- required fair, good looking, vegetarian bride preferably graduate from same caste. K.V. Krishnan, 159-F, Aram Bagh, New Delhi - 110 055. Tel. 011/3548450. Chennai : 4851300.

■ Vadamal, Nitrubakashyapam, Revathi, M.Tech., 27, 172 cms, employed reputed multinational company, seeks Vadamal, graduate, fair, intelligent domestically well trained girl. Reply to Ramanathan, 4, Sourab Apartments, 1-10-508, Patnurkar Nagar, Nanded - 431 602.

■ பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், அவிட்டம், 31 வயது, B.Pharm, Wockhard Ltd., சென்னையில் Technical Officer, ரூ. 8000/- படித்த வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்க பி. சுவாமிநாதன், 13-ஏ, கோரி புதுத் தெரு, வண்ணார

பாளையம், கடலூர் - 607 001. போன் : 31645.

■ ஐயர், வடமாள், கௌதம, 32, புனர்பூசம், +2, ITI வெளிநாட்டில் பணிபுரிந்து சொந்தத்தில் லேடீஸ் டைலரிங் and கார்மெண்ட்ஸ் வைத்துள்ள வரனுக்கு நன்கு டைலரிங் தெரிந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கே.என். இராஜேந்திரன், 510 ஈ, மாசிலா மணிபுரம், திண்டுக்கல் - 624 005.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூரம், வயது 36, சுய தொழில் ஏஜென்சி பிசினஸ், 5000/- வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. S. Baskaran, L-42/F, Bharathidasan Colony, K.K. Nagar, Chennai - 78. Ph. 4897139.

■ Vadama, Bharadwajam, Maham, Nov. '64/160/8500/ - Dy. Acct. Officer, Pvt. Company, seeks employed/ unemployed, good looking girl below 29. S. Venkataramanan, 165, Pallavan Street, Alwarthirunagar, Chennai - 87. Ph. 4860383.

■ Brahacharanam, Srivatsa Gothram, Mrigasira boy, 29/5.6"/10,000/- section officer A.G's office Chennai, owns flat, seeks alliance from good looking graduate employed girl. K.S. Balasubramanian, 34A, Buddhar Street, East Tambaram, Chennai - 59.

■ Nagarathar Chettiar mother Brahmin, B.Tech, Pooram, 26/160/12,000/- settled at Tuticorin, seeks graduate, beautiful, home loving girl. Reply with horoscope and photo. R.M. Palaniappan, 520, 20th Street, Korattur, Chennai - 600 080. Ph. 6248935.

■ Vadagalai Iyengar, Bharadwajam, Kirthigai, 33/5'/ 6000/- p.m. private firm, seeks suitable bride, subsect no bar. Contact M.D. Gopal, 1952, EWS. Vasanth Colony, Anna Nagar, Chennai - 600 040. Phone : 6280191

■ பெற்றோர் நாயர்/நாயுடு, மிருகசீர்ஷம் முதல் பாதம், 28/5.6" B.Sc. (Maths, Comp.) தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் 4ல் செவ்வாய் 7ல் சந், சனி உள்ள வரனுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. Caste no bar. பி. நாகலட்சுமி, 11, கொடிகாத்த குமரன் தெரு, எம்.ஜி.ஆர் நகர், சென்னை - 78.

■ Iyer brothers, Bharadwajam, 37/35 working private company, Defence Accounts, good positions staying Mumbai from slim, graduate girls. Contact Shyam Sunder Iyer, 61/401, Pongam Vasantvihar, Thane - 400 601. Call : 5436512.

■ Brahacharanam, Koundinyam, Revathy, 28/168, M.Sc., Computer Science, System Analyst, USA, seeks Brahmin, fair bride, M.Sc. (CS), MCA, BE (CS), ME (CS), B.Tech., M.Tech, below 25 years. Send horoscope, bio-data to M. Sundararajan, 1326, Krishnan Koil EDA Street, Karanthai, Thanjavur - 613 002.

■ தெலுங்கு பிராமின், கர்ணகம்மது, விஸ்வாமித்ரம், பூசம், 30/175 செ.மீ. எம்.பி.ஏ, சொந்தமாக கம்ப்யூட்டர் சென்டர் ரூ. 10,000/- பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். V.A. சுப்ர மணியன், 1A, ஐய்யங்குளம் அக்ரஹாரம், திருவண்ணா மலை - 606 601.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரட்டாதி, 35, எம்.காம், அரசாங்க வேலை 8000/- 5 அடி கால்கள் ஊனம், பிடித்துக் கொண்டு நடப்பவர். விசால மன முள்ள படித்த அல்லது படிக்காத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எளிய கல்யாணம். வரதட்சிணை தேவையில்லை. V. கிருஷ்ணமூர்த்தி, 130, பெல்ஸ் சாலை, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 05.

■ Alliance invited for Soliyavellalar Pillai boy, 25/5.7"/ 3500/- Pooram, employed Nerolac Paints, Visakhapatnam, (A.P.) Pillai subsects no bar. Address : K. Gurunathan, 41-R/7-9, Sonaimuthu Konar Street, East Y.M.R. Patti, Dindigul - 624 001. (T.N.)

■ Boy age 30 yrs, B.Sc., Hons, private Engg. College, 2500/- + 3000 from father's properties. Only son, own house, Naithrupa Kashyapa Gothram, Iyer, Ht. 5.4" no father. Star Punarpoosam, suddha jatakam. R. Valambal, 6/29, E.B. Colony, Sugunapuram, Coimbatore - 641 008.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Rohini, 31/168. M.E., M.S. software engineer, USA, seeks smart, good looking, educated, computers preferred girl with horoscope, subsects acceptable. Contact M.S. Venkataraman, A1/1, Adithyaa Flats, 4, North Adaiyavalanjan Street, Srirangam, Trichy - 620 006.

■ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Tiruvonam, 28/5¼' B.Sc Hons, computer diploma, teacher (Dhanbad), 5000/ - Kanya lagnam, Makara rasi, seeks fair, home loving, Vadama girl below 24. (B.A. or B.Sc., computer qualified graduate). Mrs. Narayanan, A-233, Bhuli Town, Dhanbad Dt., Bihar.

■ Tamil Iyer, Vathima, Poorattathi, Koundinya Gothram, B.Com, 29/170/5000/- employed in public limited company, Chennai, seeks employed graduate bride. A. Kantheeswaran, 155/3, Jayanth Colony, 20th Main Road, Anna Nagar, Chennai - 600 040.

■ Vathima, Athreyam, Pooram, 34/B.Com/3500/- 167 cms, Private firm, seeks good looking employed girl. From decent family. Send horoscope with bio-data. V. Rajan, No. 74, Subramania Mudali Street, Saidapet, Chennai - 600 015.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Swathi, 28/5.8" 5000/- DEE own business, seeks suitable alliance from decent family educated girl. Sub sects no bar. Narayanan, 29, Subburaj Nagar, New Colony, Bodinayakhanur - 625 513. Phone : (04546) 22599.

■ Brahacharanam, Shadamarshanam, Avittam, Kumbam, 177/29, DME (MA) State Govt. job. Rs. 5000/- p.m. seeks bride tall, fair, beautiful and graduate. Contact : Sundari Subramaniam, No. 19, Eswaran Koil Street, Gobichettipalayam - 638 452. Erode District. Phone : 04285 - 26932.

■ வடமாள், கௌண்டின்யம், புனர்பூசம், 29/162/7000/ - Central Govt. own flat உள்ள பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி வரன் தேவை. கே. கணபதி, புது கேலக்ஸி ப்ளாட்ஸ், 33, சத்சங்கம் தெரு, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91.

■ ஐயர், வடமாள், கார்கேய, 37, உத்திரம், 5.11" பி.எஸ்ஸி, சொந்த தொழில் ரூ. 5000/- சொந்த வீடு, படித்த வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. Mrs. Brinda Babu, No. 26, Zackaria Colony, 4th Street, Choolaimedu, Chennai - 94.

■ தென்கலை, ஐயங்கார், வாதூலம், அசுவதி, 31 வயது, 5.3" B.Sc., MA (ACS), (ICWA), ரூ. 90,000/- p.a. graduate girl must and employed. Contact only Thengalai, Shri, V. Krishnaswamy, 19, Brindavan, Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

■ Iyer, Vadamal, Athreyam, Uthirattathi, 29/168 cms, M.Com., ICWA inter, diploma, MBA, 12,000/- reputed company, Chennai, seeks good looking, graduate girl. P.S. Kapali, Flat No. 8, Rathna Vilas Apt., 74, Rathna Vilas Road, Basavangudi, Bangalore - 560 004.

■ Delhi based Iyengar widower, 58 years (looks younger) with no liability and working in a reputed industrial group, seeks suitable alliance. Please send bio-data and photograph to V.V. Sundararajan, D-20, Connaught Place, New Delhi - 110 001. Phone : 3327150/3324160.

■ Brahacharanam, Shadamarshanam, Sravanam, 24/170 cms, 17,500/- BE, S/W Engineer, seeks computer qualified graduate/PG girl. Horoscope, biodata to R. Gopalan, 560, 8th B Main, New Town, Yelahanka, Bangalore - 560 064. Phone : 8460534.

■ Vadama, Iyer, Bharadwajam, 1967, Hastham, 5.7" MBA, AMIE, DME, employed senior manager, Bombay, left eye total impaired vision, owns house at, Chennai, seeks poor girl. Subsect OK. Phone : 8268696. Tirumathi Santha, 12/4, Singaram Street, T. Nagar, Chennai - 600 017.

■ Iyengar, Bharadwajam, Pooradam, BBA, M.A/5000/ - 30/164, Media professional advertisement firm, seeks fair graduate, employed Brahmin girl. Simple marriage. Mr. Appasamy, 67, Jeevan Nagar 1st Steet, Adambakkam, Chennai - 88. Ph : 2331700.

■ Smart five figure earning Brahmin groom, 29, Thiruvadirai 2nd padam, Mangudi Brahacharanam, Sankrithi Gothram, seeks Brahmin bride good looking from good family. Respond with horoscope to S. Venkataraman, 'Chaithanyam', 341/1/, lake View Road, Karthikeyapuram, Madipakkam, Chennai - 600 091. Tel. 2320574.

■ தென்கலை, ஐய்யங்கார், கௌசிகம் கோத்திரம், நட்சத்திரம், சதயம், வயது 33, சம்பளம் 3000/- செக்யூரிட்டி வேலையில் உள்ள பையனுக்கு வேலைக்கு போகக் கூடிய பெண் தேவை. சி. கோதண்டராமன், C/o. Ms. Padma Muralidharan, No. 196/23, Asiad Colony, Anna Nagar West, Chennai - 101.

■ Tanjore, Vadamal, Bharadwajam, Kettai, 28/175 cms, M.A, doing MBA final, State Government, 9000/- own flat, seeks graduate employed girl. Subsect no bar. C. Subramanam, 26, Kumar Avenue, Mohanarangam Street, Chitlapakkam, Chennai - 600 064.

■ வடமாள், வாதூலம், பூச நட்சத்திரம், வயது 31, உயரம் 5.7", +2, மாதம் ரூ. 8500/- ஜூகாஸ் TVSல் பணிபுரியும் வரனுக்கு மணமகள் தேவை. எம். சந்திரசேகரன், நெ. 3, முதல் குறுக்கு, 7வது தெரு, வைஷ்ணவி நகர், திருமுல்லைவாயில், சென்னை - 109.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Poosam 1st padam, age 38/5.3" B.Com, Rs. 10,000/- LIC boy seeks alliance from suitable girls employment not a must. P. Kumar, No. 61, Jawahar Street, Ram Nagar, Ambattur, Chennai - 600 053. Ph. Resi 6383647.

■ தேவாங்க செட்டியார், செவ்வலர் வம்சம், 29/174/11,000/- வசதியான குடும்பத்தின் ஒரே பையன், பி.காம்., டில்லியில் மல்டிநேஷனல் கம்பெனியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு நல்ல அழகான குடும்பப்பாங்குடன் படித்த பெண் தேவை. முகவரி : B-130, Budh Nagar, Inderpuri, New Delhi - 12. Phone : 5813148.

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Aswini, 40/5.3" legal divorcee, without encumbrance, officer Bata, Calcutta, seeks good family girl about thirty. Subsect acceptable. No horoscope/dowry. M.S. Subramanian, 43/2, Saidapet Road, Vadapalani, Chennai - 600 026. Tel. 4835805.

■ அகமுடையார், தேவர், 37/170/6000/- என்ஜினியர், சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், ஒரு குழந்தை. +2 படித்த இதே பிரிவு மணமகள் தேவை. Stamped envelope உடன் எழுதவும். சேஷாத்ரி, பஞ்சமுகி அபார்ட்ஸ், 24, 5வது மெயின் ரோடு, தில்லை கங்கா நகர், சென்னை - 61. போன் : 2331166.

■ Tamil Iyer, Mandavayam, Maham, Brahacharanam, 1.12.69, Tanjore, 5.8" B.Com, PGDCA, Jr. Accountant, Central Govt. Delhi. Pref. employed girls. Contact: B. Uma Devi, 1-18-11, Sriram Nagar Colony, Trimulgherry P.O., Secunderabad - 500 015. Phone : 7863672/040.

■ தெலுங்கு செட்டியார், 57, பி.காம், வங்கியில் பணி, 16,000/- தாரமிழந்தவர், இவருக்கு 37 வயதுக்கு மேல் மணமகள் தேவை. குழந்தையில்லாத விதவை, விவாகரத்து சம்மதம். உட்பிரிவு சம்மதம். நாயுடு, ரெட்டியார்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். H. Santhanam, C/o. Dr. R. Venkatakrishnan, 53, R.K. Mutt Road, Chennai - 28. Phone : 4956867.

■ Aruvelu Telugu, Niyogi, Brahmin boy, Srivatsa, 31, B.Sc., Visakam, employed in Delhi private firm, seeks Delhi based employed girls. Subsects no bar. K. Lakshmanan, 18R, New Street, Arantangi - 614 616. Pudukkottai District. Phone : 04371 - 22616.

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், வயது 36, 5.5" அனுஷம், தனியார் 3000/- சொந்த வீடும், கடையுமுள்ள நல்ல பண்புள்ள பையனுக்கு நல்ல ஒழுக்கமான, குணமுள்ள வீட்டு வேலைகள் தெரிந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விபரத்திற்கு: ராமசாமி ஐயர், 32, சன்னதித் தெரு, இராமேஸ்வரம்.

■ Vadamal, Koundinyam, Visakam (2), native Palakkad, 34/6.4"/+2, Rs. 9000/- Head Clerk, Southern Railway, Coimbatore, seeks suitable tall bride. Subsect no bar. Write to K. Nirmala, Plot No. 27, 'Nirmal Nivas', Alamu Nagar, Kovaipudur (P.O.), Coimbatore - 641 042. Tel. 807165, 807235.

■ Wanted good looking, slim, graduate bride for Brahacharanam, Kousikam, Bharani 3rd padam, 25.5.1968, 5.10" fair, B.Arch., from SPA, Architect, Kuwait. Apply with horoscope to Shri S. Visweswaran, 799, Pocket 5, Mayur Vihar Phase I, Delhi - 110 091. (Ph. 011 - 2254941).

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Anusham, slim boy, 3.1.1962, MBA, 5.6" Rs. 18,000/- working at Delhi, seeks well qualified, good looking employed girl preferred. Reply with horoscope and photo to Shri R.S. Gopalakrishnan, 18/11, W.E.A., Karol Bagh, New Delhi - 110 005. (Ph. 011 - 5816219).

மணமகன் தேவை

■ பாரத்வாஜ கோத்திரம், வாத்திமாள், பூசம், 27, பி.எஸ்ஸி., எம்.சி.ஏ., 158 செ.மீ. நல்ல உத்யோகத்

திலிருக்கும் பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25376

■ Alliance invited from professionals only, with clean habits upto 34, for a pretty, fair, slim, Kerala Iyer girl, 27/165, Vadama, Kousikam, Bharani, B.Com., and Diploma in computer applications, talented in fine arts. Girl innocent divorcee with no encumbrances. Write to Box No. 25377

■ கன்னியாகுமரி மாவட்ட வெள்ளாளர் பிள்ளை, பி.காம், பம்பாய் வருமான வரி இலாகாவில் பணிபுரியும், விசாகம், 24/5.2"/6500/- பெண்ணிற்கு அரசாங்க/தனியார் துறையிலோ, நிரந்தரப் பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. கன்னியாகுமரி மாவட்ட வெள்ளாளர் பிள்ளையாக இருப்பின் நல்லது. பெட்டி எண் : 25378

■ வடமாள், கார்க ரிஷி, உத்திராட நட்சத்திரம், வயது 31, உயரம் 5', இடது கால், கை, ஊனமுள்ள வீட்டு வேலைகள் செய்யக் கூடிய பெண்ணுக்கு நல்ல வரன் தேவை. தொடர்பு போன் : 2383913, சென்னை - 44. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 25379

■ Iyer, Brahacharanam, Kundina, Anusham, very fair, 25/5.6" B.B.A., (ICWA) well employed innocent divorcee (no issue) seeks decent well educated and employed boy below 30 yrs. from decent family. Reply with horoscope. Box No. 25380

■ Alliance invited from well settled non-Garga graduate, Vadama boys 45 to 49 years for sister 44 years Pooradam, graduate. Reply Box No. 25381

■ Well qualified employed Aiyangar boy upto 34 years for Vadagalai girl, Bharadwajam, Moolam (3rd padam) 27/5.3" B.Com, fair, good looking musically talented employed reputed firm, Chennai Rs. 5500/- Thengalai welcome. Reply with details and horoscope. Box No. 25382

■ Alliance invited for Madhwa Kannada, Kashyapa, Moolam, 25/175/MCA girl in software profession, from professionally qualified grooms. Reply Box No. 25383

■ Salemite, Hindu, Kurumber, 28/5'/B.Sc., PGDCAS, computer operator, medium complexion, vegetarian, divorcee, good looking, home loving girl, seeks suitable good looking with clean habits. Caste no bar. Box No. 25384

■ Alliance for Tamil Iyer good looking Vathima girl, 24/155, Bharadwajam, Kettai - 4, M.Com., PGDCA, from well settled grooms. Subsect no bar. Horoscope and family details to Box No. 25385

■ Telugu Brahmin girl, 37/B.Com, company employed, 3000/- Kousikam, Vishakam, innocent divorcee, no encumbrance, seeks any Brahmin bachelor, second marriage. Bridegrooms with good employment. Apply Box No. 25386

■ Wanted a suitable bridegroom for a good looking, home loving M.Com girl, age 22+, 158 cms, trained in DTP, Tanjore paintings, and veena. Pooram, Kanva Gothram, Ashtasastram. Subsect no bar. Telephone : 044 - 4939579. Box No. 25387

■ Telugu Brahmin girl Kasyapam, Mulakanadu, Poosam, 30/163/B.Com, employed in Atomic Energy, seeks graduate well employed Mumbai based Telugu Brahmin boys upto 35. Subsect no bar. Reply with horoscope. Box No. 25388

■ Alliance invited for Bombay based Palghat Iyer girl Vadhoolam, Maham, 32/154/B.Sc., well employed in a Bank subsidiary. Has minor medical problem requiring daily intake of medicine. Reply with horoscope. Box No. 25389

■ நாடார், RC, M.A., B.Ed, 25/153/5,500/- ஆசிரியை தனியார் பள்ளி பெண்ணுக்கு நல்ல தோற்றம், வசதியான குடும்பம், B.E., MBA அல்லது MCA படித்த வேலை பார்க்கும் இதே இனத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 25390

■ உத்யோகத்திலுள்ள கல்யாணமாகாத பிராமண அய்யர் மணமகன் தேவை. வடமாள் மணமாகாத அழகான மணமகள். 42, வங்கி பணி, மிருகசீர்ஷம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், உட்பிரிவு சம்மதம். தாரம் இழந்தவர்கள் விவாகரத்து செய்தவர்கள், இதர இனத்தவர்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். பெட்டி எண் : 25391

■ For Thenkalai girl, Koundinya, Maham, 28/153/8000/- M.A., Railways, Chennai, from Govt., or reputed company employed boys. Kalai no bar. Box No. 25392

■ ஐயர், பாரத்வாஜம், கேட்டை, 37/எஸ்.எஸ்.எல்.சி. குழந்தையில்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தான பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 25393

■ Alliance invited for Telugu Brahmin girl, Gauthama Gothram, Mulakanadu, Tamilnadu origin, 157 cms, 30, 5000/- B.Sc., B.Ed., PGDCA, employed as teacher in reputed public school in North India. Job transferable. Subsects acceptable. Reply with details to Box No. 25394

■ Madhwa Desastha Marathi speaking, Bharadwaja, 26/160 B.E./MBA requires professionally qualified well settled grooms. Same caste Marathi/Kannada speaking. Reply with bio-data and horoscope. Box No. 25395

■ செங்குந்த முதலியார், வயது 31, 5.3" எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த குடும்பப்பாங்கான வீட்டு வேலைகள் தெரிந்த சென்னையில் உள்ள மணமகளுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. முதலியார்களின் இதர பிரிவுகளும் சம்மதம். போன் : 4343508. பெட்டி எண் : 25396

■ Brahacharanam, Gargaya, Krithigai (4) 25/156, B.Com, professional in computers and fine arts, gainfully employed, seeks broad minded professionally qualified groom below 30. Box No. 25397

■ வெள்ளாளர், சைவப் பிள்ளை, உத்திரட்டாதி, 28/162/8000/- பி.ஏ., எல்.எல்.பி. படித்து டில்லியில் வக்கீல் தொழில் செய்யும் மணமகளுக்கு, அரசாங்க வேலையிலுள்ள அல்லது புரொபஷனல் கோர்ஸ் படித்து தனியார் துறையிலும் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. டில்லியில் வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு முன்னுரிமை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தொலைபேசி : 011 3530349. பெட்டி எண் : 25398

■ Iyer, Koundinya, Uthiram 2, 31/160, fair, slim, good looking, cosmopolitan graduate, PGDBA, computer diploma, Hindi literate, father retired senior official, affluent, seeks compatiable alliance. India/abroad. Box No. 25399

■ Sozhiya Vellala Pillai, graduate girl, Pooram, 25/154/4500/- Bank employee, seeks alliance from Govt./Bank employed boy. Apply with horoscope. Box No. 25400

■ Alliance for Parvatharajakullam, B.Com, ICWA, FCA, 36/165 cms, Swathi, good looking from well qualified, well settled bridegroom India/abroad. Caste no bar. Box No. 25401

■ வடமாள், ஐயர், பாரத்வாஜம், பூரம், 31/152, பி.காம், படித்த அழகுள்ள வீட்டு காரியங்களில் தேர்ச்சியுள்ள காஞ்சிபுரத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு படித்து வேலையில் உள்ள இதே இனத்தை சேர்ந்த மணமகன் தேவை. காலில் சிறிது ஊனமுண்டு. போன் : 2321327. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 25402

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Chithirai, 24/5.6" excellent family background, BDS (Dentistry) girl seeks professionally qualified boy, preferably employed abroad. Contact with horoscope and bio-data. Box No. 25403

■ செங்குந்தர், 30/167, பூரட்டாதி, எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில், எம்.எட்., மணமகளுக்கு BE/MCA/CA/M.Sc./MBA/PG படித்துள்ள அல்லது இணையாக படித்துள்ள, நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள (அரசு/வங்கி/தனியார் நிரந்தர பணி) 35 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25404

■ Kousika, Brahacharanam, Kettai, B.Com, Dip. computer science, yoga, 39 years, 5.4" slim, beautiful. Delhi based girl.Apply with horoscope. Box No. 25405

■ இந்து நாடார், ஆயில்யம் 4ம் பாதம், கடகம், 29/157/15,000/- fair, ME (Comp.) தனியார் சாப்ட்வேர் கம்பெனியிலுள்ள மணமகளுக்கு, ME/MCA/BE படித்த வேலையிலுள்ள இதே இன மணமகன் தேவை. வெளி நாட்டில் பணியிலிருப்பவரும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25406

■ சைவ வெள்ளாளா பிள்ளை, 29/5.3" M.Sc Computer Science completed 'VISA' course in Pentafour அரசு அல்லது தனியார் துறையில் தொழில் செய்யும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. போன் : 044 - 6214719, 6412552. பெட்டி எண் : 25407

■ வடகலை அய்யங்கார், பாரத்வாஜ கோத்திரம், விசாகம், 25 வயது, M.Com., PGDCA, 150 செ.மீ. உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு BE/B.Tech/MCA/MBA/ACA/Grad CWA படித்த நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள இந்தியா/வெளிநாடு தகுந்த வரன் தேவை. விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 25409

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Poosam, 39/153/10,000/- graduate, bank employed, seeks well settled graduate groom below 44 yrs. Box No. 25410

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம், 23/165, B.Sc., (M.Sc) (Maths) computer literate, நல்ல வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு, படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள இந்தியா/வெளிநாடு வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25411

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், ரேவதி, 24/162 செ.மீ. எம்.சி.ஏ. ஹிந்தி பிரவீன், 4000/- தனியார் பணியிலிருக்கும் மாநிறமான, 7ல் சுக்கிரன் உள்ள பெண்ணுக்கு, BE/AMIE/ACA etc., புரொபஷனல் கோர்ஸ் படித்த மணமகன் தேவை. 7ல் சுக்ரன் அல்லது 8ல் ராகு/கேது இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 25412

■ Hindu Sozhiya Vellalar (Pillai) 21/158, B.E. (Comp.) fair, good looking girl, seeks alliance from well placed professionals with good family background. Subsect no bar. Send horoscope, bio-data with family details. Box No. 25413

■ Wanted non-Athreya, Tamil Brahmin, (Chennai based) well employed boy for Iyer girl, Aswini, 36, M.A., M.Ed, married widow without encumbrance Central Govt. employed earning around Rs. 10,000/- Apply with horoscope. Box No. 25414

■ நெல்லையைச் சேர்ந்த கவரா நாயுடு, 31, பூரட்டாதி, பாங்க் கிளார்க், அழகான பட்டதாரி பெண்ணுக்கு இதே இனத்தில் தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தென் மாவட்டங்களைச் சேர்ந்தவராயின் நன்று. பெட்டி எண் : 25415

■ Balija Naidu, fair, good looking convent educated unmarried girl, 48 yrs., 155 cms, Hastham, cultured family, brother, sister-in-law doctors, seeks edcuated well settled Naidu bridegroom. Reply Box No. 25416

■ கேரள ஐயர், 33/5.2" ஸ்ரீவத்ஸம், பி.ஏ. கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா ஒல்லியான, வேலைக்கு போகாத சிறு வயதில் வலிப்பு இருந்தது. இப்பொழுது இல்லை. சொந்த வீடு, சொத்து உள்ளது. நல்ல வேலையில் உள்ள நடுத்தர குடும்பம். ஊனமுற்றவர், பரந்தமனப்பான்மை உள்ளவர், குழந்தையில்லாதவர்களும் விவாகரத்தானவர்களும், பெங்களூரில் இருப்பவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 25418

■ Tamil Pillai/Mudaliar girl M.A. employed in Mumbai, fair, slim, beautiful, aged 33, look younger, innocent issueless divorcee, seeks suitable employed graduate. Reply to Box No. 25419

■ Wanted B.E., MCA, MBA, CA grooms below 32 between 5.8" - 6' for post graduate, 27, Haritha, fair, and beautiful, only daughter, Madhwa Desistha Marathi speaking. Contact 4830692. Kannada acceptable. Box No. 25420

■ Vadama, Kousikam, Visakam, 24 years, 165 cms, MCA girl requires suitable alliance from professionally qualified boy. Subsect no bar. Box No. 25421

■ Iyer, Vadama, Naithrupa Kashyapa girl, Chithirai, Thula 25/5.3" 9000/- B.Com., AICWA, Mumbai, well employed invites alliance preferably from Mumbai boys, CA or BE. Send details, horoscope to Box No. 25422.

■ இந்து நாடார், 29, Ph.D., சிவப்பான, அழகான மணமகளுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. மணமகள் வெளிநாட்டில் வேலைக்கு முயற்சிக்கிறார். வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் விரும்பத்தக்கவர். ஜாதி தேவையில்லை. E-mail: Premhari1@yahoo.com Phone : 04114 - 74979. V. Harikrishnan, 1/39, K.S.S. Street, Kelambakkam - 603 103. Kancheepuram Dt.

■ Alliance for Iyer, Vadama, Kousika, Arudra, M.A. Economics, doing PGDCA, 24/163, fair domestically well trained, speak Tamil, English, Hindi and Oriya. Srinivasan, Golden Street, Dhenkanal - 759 001. Orissa Ph : 06762 - 34423.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், ரோஹிணி, வயது 24, உயரம் 5.4" B.Com, ICWA (inter) மாநிறம் உள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல professionally qualified மணமகன் தேவை. Subsect no bar. Contact : R.S. Vasan, 96A, III Main Road, Srinivasa Nagar, Kolathur, Chennai - 99. Ph : 6500738.

■ Vadagalai, Naithrupa Kashyapa, Uthram, 33, 5.4" M.A., fair, State Govt. employed, seeks alliance in same sect, decently employed boy from good family. Contact : Mrs. V.N. Kalyani Vijayaraghavan, 61, A1, Anandhi Apartments, Rakkiappan Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

■ தஞ்சை சைவ பிள்ளை, மிருகசீரிஷம் 2ம் பாதம், 25 வயது, B.Com., DOA, படித்த நல்ல சிகப்பான பெண்ணுக்கு, நல்ல தகுந்த மணமகன் தேவை. போன் : 2456145. கே.ஆர். கோவிந்தராஜன், ஏ. பவர்-ஹவுஸ், 2/11ஏ, ஜோசப் காலனி, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 88.

■ Thanjavur Saivapillai BEMS Ayilyam 3rd padam, 14.1.71/162, fair, good looking gettting high salary, private company, Chennai, previously employed USA planning to go USA seeks boy well employed USA/ India. Saivapillai. K. Kannan, 74, Sunderraja Nagar, Trichy - 20. Phone : 420946/044-4415223.

■ பிரஹசரணம், கௌசிகம், ஆயில்யம் 4ம் பாதம், வயது 21, வேலை பார்க்க விருப்பமில்லாத குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண்ணுக்கு இந்தியாவில் நல்ல உத்யோகத்திலுள்ள வரன் தேவை. வடமாள் பரவாயில்லை. Hariharan, 7, Subash Colony, Moongilkollai New Street, Kumbakonam - 612 001.

■ Tanjore Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Moolam 1st padam, 24/155 cms, fair, B.Sc. (computer science) employed girl, seeks alliance from BE/MCA/MBA boys with decent job. Govt/multinational company. K. Subramanian, AEE (TWAD), No. 5, Old State Bank Colony, Vandimedu, Villupuram - 605 602.

■ அகமுடைய முதலியார், 25/5.2" ரேவதி நட்சத்திரம், படிப்பு +2 (கான்வெண்ட்) அழகிய, குடும்பப்பாங்கான சென்னையிலுள்ள பெண்ணிற்கு டிகிரி/டிப்ளமா படித்து நல்ல வேலையிலுள்ள ஓரளவு வசதியுள்ள நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த பண்புள்ள மணமகன் தேவை. எஸ். சுசீலா பாய், 13, எட்டியம்மன் கோயில் தெரு, தோட்டப்பாளையம், வேலூர் - 632 004. போன் : 210279.

■ Vadamal, Raksha Gothram, Ayilyam, AAO in LIC, 36/150/B.Sc, seeks graduate well settled alliance, bachelor only. T.N. Ramamurthy, "Sri Ganapathy Nivas", No. 7-24/15, Pattinathar Street, Sriram Nagar, Kottaiyur P.O. - 630 106.

■ Alliance invited for Iyer, Vadama, Kousika, star Chithirai second padam, fair, 22/165 girl, B.Com, with knowledge of computer operations, from professionally well qualified boys below 30 with good family background. Reply with horoscope and bio-data to Smt. Kamalam, 195, Dr. Radhakrishnan Road, Tatabad, Coimbatore - 641 012.

■ Vadamal, Bharadwajam, Pooradam 4th padam, BA, 22/160 cms, LIC employed girl, seeks qualified professionals working in Bank/LIC/Govt./PSU. S. Chandra, Plot No. 2, Rajaraja Cholan Nagar, Srinivasapuram, Thanjavur - 613 009.

■ US based Iyer, Vadama, Brahacharanam boys upto 32 for Vadamal, Athreya, Mrigasirsham girl, 27/160/ MCA working in USA. Contact R. Radhakrishnan, 23-35, Radhakrishna Nagar, Malkajgiri P.O., Hyderabad - 500 047. Phone : 7053881.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Mrigaseersham 3rd padam, B.E., (Hons.) computer engg. MNC employed Mumbai girl, 23/155, seeks alliance professionally qualified PG/HCA upto age 29, Mumbai boys. Send horoscope with details to B. Muthuraman, 4/104 'Hill-Crest', S.V. Road, Manpada, Thane (West) - 400 607. Phone : 022 - 5371234.

■ Iyer, Vadama, Vadoola, Thiruvadhirai, 24/162/+2, fair, good looking, Pretty, domestically trained girl seeks suitable alliance. Contact with horoscope. V.K. Murty, MS/C/1, Unit-2, PO-Nimpura, Kharagpur - 721 304 (W.B.). Ph: (03222) 54160.

■ Thenkalai, Poorvasiga, Kashyapam, Uthiram, 26/ 166 cms, fair, B.Sc., Govt. employed invites alliance from qualified graduate, BE/CA/ICWA and well employed Govt./LIC/Bank/Public sector. Subsect no bar. R. Santhanagopalan, 27-C/10 V.N.P. Street, New Colony, Puthur, Trichy - 620 017.

■ Iyer, Vathima, Kousika, Magam, 25/156 cms B.Sc (CA) fair, good looking girl working in private firm, seeks well employed boy below 32 years. Preferably from Chennai. V. Ramamurthy, No. 5, Srinivasa Iyer Street Extn., West Mambalam, Chennai - 33.

■ Aruvelu Telugu Niyogi, Brahmin girl, Srivatsa, Uthirattathi, 19/163, fair, slim, B.Sc. (2nd year), seeks well placed post graduate/professional boys. Subsect no bar. Decent marriage. K. Lakshmanan, 18-R, New Street, Arantangi - 614 616. Pudukkottai District. Phone : 04371 - 22616.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Ayilyam, 36/170, B.Tech, software consultant MNC owns flat/plot, seeks BE (Comp.), B.Tech/MCA bride. Sister Swathi, 33/5.2" B.Com, v. fair, Sr. Executive MNC, seeks professionals well placed/settled groom, willing to go abroad. Box No. 30534

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)


50% வரை
தள்ளுபடி
பட்டு, ரெடிமேட்ஸ் மற்றும் அனைத்து ஜவுளிகளுக்கும்
ஃபான்ஸி ஸாரிகளுக்கு தனி பிரிவு.
ஆடி வரும் அழகு ரதமாய்...
குமரன் சில்க்ஸ் வழங்கும்
ஆடி தள்ளுபடி
10%-50%
ஜூலை 1 முதல் ஆகஸ்ட் 17 வரை
கிரெடிட் கார்டுகளும், ஃபாரின் கரன்சிகளும் ஏற்கப்படும்.
எல்லா ஞாயிறும் கடை உண்டு
ஆடைகளில் எல்லோருக்கும் எல்லாமுமே
குமரன் சில்க்ஸ்
558-560, ஒப்பணக்கார வீதி, கோயமுத்தூர் - 1. போன் : 391555
73-74, புதுமார்க்கெட் வீதி, திருப்பூர் - 4. போன் : 742888
ஜனரஞ்சகமான ஜவுளி மாளிகை
Visit us at : www.kumaransilkscbe.com
SASI/40/99

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered
No. TN / MS (S) 231/99 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence
No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka

